Die Heilkraft
gewisser
Bewegungen des Körpers
bis in die spätern Lebensjahre

zur

gänzlichen Vertreibung

hartnäckiger Hämorrhoiden, Gicht, Rheumatismus, Hypochondrie, Schwindel, Nervenschwäche, Brustbeschwerden und mehrerer anderer, durch sitzende oder unregelmäßige Lebensweise entstandenen Krankheiten,

nebst

Angabe der bewährten einfachen und naturgemäßen Mittel dagegen.

Nach funfzigjährigen Erfahrungen

faßlich dargestellt von einem Nichtarzte.

Achte verbesserte Auflage,

revidirt von

Dr. F. Möller.

Leipzig,

Verlag von Carl Geibel.

1860.

Die Heilkraft

[illegible]

Bewegungen des Körpers

bis in die spätern Lebensjahre

und

gänzlichen [illegible]

[illegible]

[illegible]

Nach [illegible] Erfahrungen

[illegible]

Achte verbesserte Auflage,

[illegible]

Dr. F. Müller.

Leipzig

[illegible]

Vorrede.

Krankheiten und körperliche Leiden, die nicht durch innere Fehler oder hohes Lebensalter bedingt sind, lassen sich bei der nöthigen Aufmerksamkeit, die Jeder seinem Körper widmen sollte, theils gänzlich heben, theils doch sehr vermindern.

Ich, der Verfasser dieses kleinen Werkes, habe nicht allein auf alle Einflüsse, die auf meinen Körper gewirkt, die größte Aufmerksamkeit verwendet, sondern ich habe auch stets ein sehr sorgsames Auge auf alle Glieder meiner zahlreichen Familie, und da, wo es sein konnte, auch auf meine Freunde und Bekannte gehabt; nicht allein um ihnen, wenn es noth that, zu helfen und zu rathen, sondern auch mich selbst zu belehren, in wiefern meine Beobachtungen richtig sein dürften.

Eine lange Reihe von Jahren habe ich Erfahrungen gesammelt und schon längst die Ueberzeugung gewonnen, daß bei den meisten Uebeln, die unsere Gesundheit zu vernichten drohen, ein richtiges diätisches Verhalten der sicherste Arzt und unsere Küche die beste Apotheke sind.

Es giebt leider eine Menge Menschen, die ihr Heil nur in Arzneien suchen, an eine einfache Lebensweise glauben sie nicht. Diesen ist nicht zu helfen.

Ich gab, was mir meine langen, sehr geprüften und durchdachten Erfahrungen gelehrt, und habe die Befriedigung, daß bereits mehrere Auflagen die Anerkennung meiner guten Absicht bestätigen.

Möge auch diese Auflage dieselbe Aufnahme finden, und denselben Nutzen stiften, welchen sich die früheren Auflagen zu erfreuen hatten!

Der Verfasser.

Vielfache Erfahrungen, welche ich, veranlaßt durch eine frühere Auflage dieser Schrift — die mir durch Zufall in die Hände kam — an mir und einer großen Zahl Leidender gemacht, bewogen mich, die nöthig gewordene neue Auflage zu revidiren. Die vorgeschriebenen Körperbewegungen sind mit einer solchen Deutlichkeit angegeben, daß sie ein Jeder sofort leicht vornehmen kann. Ganz besonders werden diese Körperbewegungen für alle Diejenigen von großem Nutzen sein, welche, durch ihren Beruf verhindert, sich wenig Bewegung in freier Luft machen können und eine mehr sitzende Lebensweise führen. Ich habe noch hinzuzufügen, daß man diese Bewegungen nie gleich nach dem Mittagessen vornehmen möge. Die geeignetste Zeit dafür ist im Laufe des Vormittags oder gegen Abend.

D. F. Möller.

Ich wurde in einem Orte geboren, wo man im strengsten Sinne nach alter deutscher Sitte und Ordnung lebte, und wohin die Verdorbenheit der Sitten noch nicht gedrungen war, die leider jetzt sehr weit um sich gegriffen hat. Ich erhielt aus diesem Grunde eine sehr einfache Erziehung, durch welche Religion und die Ausübung der Pflichten gegen den Nächsten hauptsächlich gelehrt wurden. Man prägte mir sehr früh ein, ein festes Vertrauen in die Vorsehung zu setzen, und in dem, was ich mir einmal vorgesetzt hatte, wenn es nämlich einen guten Zweck beabsichtigte, eine standhafte Beharrlichkeit zu behaupten. Meine Eltern bemühten sich bei jeder Gelegenheit, mir diese Grundsätze recht an's Herz zu legen; außerdem hatte ich Freiheit genug, mich mit meinen Gespielen zu freuen und herumzutummeln, auf welche Art ich nur wollte. Von Körperbau war ich schlank, ein feuriges Blut rollte in den Adern, und eine seltene Ehrsucht beherrschte mich, daher war es kein Wunder, daß ich fast alle Knaben, welche mit mir spielten, im Ringen, Laufen und andern bei uns gewöhnlichen Uebungen übertraf und sie beschämte, worüber meine Eltern eine herzliche Freude hatten, mich aber in Hinsicht meines moralischen Charakters sehr

verdarben, und nur mit großer Mühe konnte ich mich in erwachseneren Jahren von den hierdurch erzeugten Fehlern befreien.

Ich holte mir, zumal bei abwechselnder Witterung, manchen derben Husten und Schnupfen, welche mir oft sehr zusetzten; doch hieraus machten sich meine Eltern und ich nichts; es wurde Alles der Zeit überlassen; die es auch wieder gut machte; ich glaube aber, daß die Unerfahrenheit meiner Eltern, die leider noch bei sehr Vielen zu finden ist, die physische Erziehung der Kinder richtig zu leiten, mir in der Folge Schwächlichkeiten und Körperleiden zugezogen hat.

Ich habe nämlich vielfältig die Erfahrung gemacht, wie höchst nachtheilig sehr gewürzhafte Speisen auf den jungen Körper, wenn auch nicht gleich, doch später sicher nachtheilig einwirken und daß dadurch der Grund zu vielen Leiden und Beschwerden gelegt wird. Die Speisen und Getränke meiner Eltern wurden mit wenig Sparsamkeit zubereitet; ich bekam von Allem, befand mich aber öfters sehr unwohl, ungeachtet meiner sogenannten feinen Lebensweise, die für ein Glück gehalten wird. Hierin ist bei vielen, ja fast bei allen Menschen der Grund ihrer nachmaligen Gesundheit oder Schwächlichkeit zu suchen; denn eben diese Knabenjahre, und die Pflege, welche die junge Menschenpflanze hier genossen hat, bestimmen mehr oder weniger in der Zukunft den Gesundheitszustand derselben.

Das Schicksal wollte, daß ich schon frühe fühlen mußte, wie unbeständig die menschliche Glückseligkeit sei und wie sehr das Böse und Gute auf unserer Erde mit einander abwechselt. Im zwölften Jahre verlor ich meine Mutter, die mich ungemein liebte. Dieser große Verlust war mir so schmerzlich und griff mich so an, daß ich gefährlich krank und nur mit vieler Mühe und Anstrengung wiederhergestellt wurde.

Da ich meine Lebensgeschichte nur in sofern erwähnen will, als sie für den Zweck dieser Blätter dienlich ist, so werde ich nur hin und wieder dieselbe anführen, und bemerke nur so viel im Voraus, daß ich meinen Eltern einen gesunden Körper zu verdanken hatte, und mit den besten Grundsätzen ausgerüstet in die Jünglingsjahre trat.

Mit diesen stiegen meine Leidenschaften, meine Leibesübungen arteten in heftige Strapazen aus, weil ich sie übertrieb, und ich strengte alle meine Kräfte an, um mich in keiner Art dieser Spiele übertreffen zu lassen, welche Thorheit ich nachher vielfältig bereut habe. Ich focht wie ein Rasender, und machte Sprünge wie ein Seiltänzer, ich bemühte mich, alle diejenigen Künste nachzumachen, welche man so oft von herumziehenden Gauklern sieht, und griff meine Lunge durch die äußerst heftigen Erhitzungen und durch das Schießen mit dem Blaserohre, das jeder Vater seinen Söhnen streng verbieten sollte, da dies selbst im reiferen Alter

noch sehr schadet, dergestalt an, daß ich schon im vierzehnten Jahre ein anhaltendes und für mich höchst beschwerliches Blutspeien bekam. Dies war zuweilen so heftig, daß oft eine Handvoll Blut unter fortwährendem Husten ausgeworfen wurde, welches mich sehr angriff. Der Arzt unserer Stadt genoß nicht viel Vertrauen, und man überließ mich blos meiner Natur, wodurch es denn so weit kam, daß ich durch die Länge der Zeit, in der ich Blut auswarf, so erschöpft wurde, daß ich einer Leiche glich und Jedermann vor mir erschrak. Auf Anrathen eines theilnehmenden und erfahrenen Mannes ließ mein Vater endlich junge Brennnesseln holen, und die Köpfe bis auf das vierte Blatt abschneiden, solche trocknen, stoßen und durchsieben. Das daraus gefertigte Pulver wurde mit Honig zu einer Latwerge gemacht, und täglich dreimal, früh, um 11 Uhr und Nachmittags um 6 Uhr, ein Theelöffel voll genommen. Die Wirkung dieses Mittels war äußerst erwünscht und übertraf alle Erwartung. Der Bluthusten hörte nach und nach auf, und die Eßlust stellte sich wieder ein; meine Farbe wurde lebhafter und meine Kräfte nahmen so schnell zu, daß ich in einer Zeit von sechs Wochen so gesund wie vorher war, und meine Freunde sich darüber wunderten; doch enthielt ich mich von dieser Zeit an jeder heftigen Anstrengung, und ich will Jedem rathen, der auch nur einmal in seinem Leben Blut wirklich ausgehustet oder gebrochen hat, sich vor allzuheftigen Leibesbewegungen zu hüten.

Aufmerksam gemacht durch dieses einfache Mittel, habe ich mehreren Menschen dasselbe in ähnlichen Fällen empfohlen und damit einige glücklich vom Tode errettet. Wie dasselbe nun wirke und in wiefern es fähig sei, die Gefäße zu schließen, durch welche das Blut ausgeworfen wird, ist mir unerklärbar; inzwischen es hat geholfen und wird helfen, wenn es Andere versuchen wollen. Wenn schon Eiterung eingetreten ist, möchte wohl dies Mittel unwirksam sein, jedoch ist es dennoch zu versuchen, auch, wenn es sein kann, in den Monaten April und Mai. So viel weiß ich, daß ich von dieser Zeit an bis in mein neunzehntes Jahr eine dauerhafte Gesundheit genoß, und von körperlichen Leiden gar nichts bemerkte.

Der große Nutzen, welcher mir in reiferen Jahren durch meine früheren Leibesübungen und Wagstücke zu Theil ward, entschädigte mich für manches Uebel, was ich erlitten. Sie hatten meinem Körper eine Gewandtheit, verbunden mit einer Geistesgegenwart in den größten Gefahren des Lebens, gegeben. Wie oft retteten sie mich aus dem augenscheinlichsten Verderben, wo Andere hülflos dem Tode entgegen gingen, wie oft vermied ich die größten Unfälle durch früh erlernte Wendungen des Körpers, und besonders auf Reisen durch eine furchtlose Ansicht unvermeidlicher Gefahr!

Aus diesem Grunde mache Jeder in seinen jüngeren Jahren dergleichen Uebungen, nur vermeide er Ueber-

spannung; er übe seine Kräfte, und er wird sicher dadurch eine dauerhafte Gesundheit erhalten. Eine eingeschränkte und weichliche Erziehung hingegen wird nie dazu beitragen, daß sich Muth und männliche Stärke entwickele. Die Früchte einer vernünftigen Erziehung, besonders in physischer Hinsicht, zeigen sich durch das ganze Leben des Menschen, vorzüglich aber im Alter. Dies wird unter diesen Umständen weniger gefühlt, und der Mensch bleibt lange fähig zum Genuß der Lebensfreuden und empfänglich für das Schöne.

In meinem neunzehnten Jahre wurde ich als Aufseher über die Arbeiter in einer Wachsleinwandfabrik angestellt. Diese Anstellung hatte zwar ihr Gutes für meinen Lebensbedarf, aber für meine Gesundheit wahrhaftig nicht. Unmöglich kann man sich ohne eigene Erfahrung einen Begriff machen, was ohngefähr dreihundert in einem Zimmer aufgespannte Leinwande dieser Gattung für einen Geruch, zumal im Winter, geben, wo die Dünste keinen freien Abzug haben. Das Bleiweiß und Operment, mit welchem letztern alle gelbe und grüne Leinwande verfertigt werden, der Firniß, mit welchem man diese Farben anmacht, werden mit Bleiglätte gesotten und verbreiten aus diesem Grunde solche feine, beißende und übelriechende Dünste, daß Besuchenden meistentheils das Wasser aus den Augen dringt. In dieser giftigen und mit so vielfachen schädlichen Dünsten angefüllten Luft mußte ich auch schlafen;

mein Bett war hier aufgeschlagen, und dies war nicht zu ändern.

Zu unerfahren, um die übeln Folgen dieser Lebensart einzusehen, ahnete ich nichts für meine Gesundheit; ich fühlte aber nicht lange nach der Uebernahme dieser Stelle Schmerzen in einer und dann in der andern Achsel, diese verbreiteten sich nach einigen Jahren über den ganzen Körper, und tobten bald in diesem, bald in jenem Theile desselben. Kopf- und Zahnschmerzen, Blähungen, Verhärtungen, Koliken, Krämpfe und dergleichen quälten mich unaufhörlich; die Achseln wurden mir nach und nach steif, und diese Steifigkeit wurde in den letzten Jahren so stark, daß ich die Hände nur mit großer Mühe auf den Kopf bringen konnte. Bewegte ich die Achsel, so hörte man ein widriges Krachen, und in den Knieen empfand ich einen Schmerz, der mich im Gehen hinderte. Der Schmerz wanderte oft von einer Stelle zur andern. Zuweilen setzte er sich in die Gurgel, ich konnte dann einige Tage nicht schlucken, dann zog er sich auf die Brust, in das Kreuz und in die Lenden. Ich glaube bestimmt, daß sich in diesen Jahren die Gicht oder vielmehr deren Stoff entwickelte. Ich versuchte daher viele Mittel, um mir wenigstens Linderung zu verschaffen, aber vergebens; sechzehn Jahre brachte ich auf diese Art zu, ohne den mindesten Schein von Hoffnung zu haben, jemals meine Gesundheit wieder zu erlangen.— Hier will ich zugleich für Diejenigen die Bemerkung

machen, die ihre Zimmer mit Wachsleinwand tapezieren lassen, daß, so lange diese noch ausdünstet (riecht), der lange Aufenthalt in diesem Zimmer, besonders schwächlichen Personen sehr schädlich ist. — Die beste Zeit und die besten Jahre gingen verloren, welche ich dem Genusse des Lebens und meiner Ausbildung in wissenschaftlichen Dingen hätte widmen können. Ich betrachtete mich als einen der unglücklichsten Menschen, indem mein Uebel von Tag zu Tag zunahm, und verfiel in die bitterste Schwermuth. Bei dem heftigsten Schmerz wurde mir ein Aderlaß gerathen, der mir auch einige Linderung verschaffte; doch bemerke ich, daß die Oeffnung der Ader lange Zeit brauchte, um zu heilen, ein Beweis, daß meine Gesundheit schon sehr gelitten hatte. Uebrigens halte ich mich jetzt für überzeugt, daß ich mir durch das Aderlassen offenbar sehr geschadet habe, denn es verursacht stets eine gewaltige Störung in der thierischen Oekonomie, und ist daher als ein großes heroisches Heilmittel anzusehen, aber falsch, zur Unzeit oder aus Gewohnheit angewendet, muß es schlechterdings höchst schädlich sein, ja ich habe jetzt die feste Ueberzeugung, es sollte Niemand zur Ader lassen, den einzigen Fall ausgenommen, wenn ein Blutschlag zu befürchten ist, dessen Vorboten ein erfahrener Arzt erkennen wird. Leider greifen aber die meisten Aerzte gleich zu diesem heroischen Mittel, ohne die Folgen davon zu bedenken oder zu kennen, und wie viele Menschen sind nicht dadurch um

Gesundheit und Leben gebracht. Man enthalte sich lieber aller nahrhaften Speisen und esse weiter nichts als Wassersuppe und Semmel. Ebenso habe ich vielfach die tödtlichen Wirkungen der Blutegel, besonders bei Kindern und jungen Leuten, erfahren; ihr Zustand wird sehr oft nach deren Anwendung nervös und sie sind verloren. Auch habe ich viele Familienväter gekannt, die an Lungen- oder Leberentzündungen schwer darnieder lagen; sie mußten nach Verordnung Blut lassen, doch ein Mal half nichts, der Aderlaß mußte öfters wiederholt werden, sie wurden zwar hierauf scheinbar besser, bekamen aber später die Brustwassersucht.

Einst, als ich Ader gelassen hatte, ließ ich mir den Arm an den Leib binden, um das Losgehen der Binde zu verhindern, da ich sehr unruhig schlief. Hieraus entstand ein sonderbarer Zufall, ich konnte den andern Tag den Arm nicht wieder vom Leibe abwärts bringen und auf keine Weise ausstrecken. Um nun diesen so nothwendigen Theil des Leibes wieder brauchbar zu machen, ließ ich ihn reiben und verschiedene Bewegungen damit vornehmen, unter andern schwang man den Arm hin und her, bis er gänzlich in die Höhe gebracht wurde; aber, hilf Himmel! hier blieb er auf einmal wie eingeschraubt stehen. Alles versuchte ich, um ihn wieder herab zu bringen, Alles war umsonst und vergebliche Arbeit. Die Gefahr war groß, ich war einem Bruch des Armes oder einer Sprengung der Gelenkbänder aus-

gesetzt. In dieser verzweifelten Lage, worin ich eine unbeschreibliche Angst litt, war eine Viertelstunde verflossen und ich sah nicht im Mindesten eine Aenderung derselben. Die Ungeduld und Verzweiflung ergriff mich, ich wendete die größte Gewalt an, um den Arm wieder in seine gehörige Lage zu bringen, und endlich war ich so glücklich, dieses zu bewerkstelligen; ein Krach war hierbei hörbar, der Schmerz war so heftig, daß ich ohnmächtig wurde und auf einige Augenblicke das Bewußtsein verlor.

Kaum hatte ich mich wieder erholt, so dachte ich über diesen Umstand nach, und es schien mir am Ende wahrscheinlich, daß sich Gichtstoff auf das Gelenk geworfen haben konnte, der durch die lange Ruhe und das Binden des Armes Anlaß zu Schwellungen der Gelenkbänder gegeben haben mochte, woraus nachher alle die Umstände herzuleiten waren, die ich bei diesem Ereignisse auszustehen hatte. Ich dachte darüber weiter nach und schloß, daß eine gleichförmige anhaltende Bewegung die Unbeweglichkeit der Gelenke heben und den Gichtstoff zertheilen müßte, wenn solche von der Gicht nämlich in diesen Zustand versetzt worden wären.

Ich führte diesen Vorsatz, dieses Mittel an mir zu versuchen, aus, und ihm verdanke ich die Befreiung von einer Krankheit, die mich sechzehn Jahre hindurch unaufhörlich quälte. Ein glücklicher und zufälliger Gedanke also bewirkte nicht nur meine Rettung von obiger

Qual, sondern er befreite mich gänzlich von allen meinen langen und höchst peinlichen Krankheiten und deren schmerzhaften Zufällen.

In der Folge wird man sehen, wie ich nach und nach stufenweise die Anwendung der mannichfaltigen Bewegungen ausgedacht, und wie ich die Wirkungen kennen gelernt habe, die aus ihnen folgten und mich von meinem Uebel befreiten.

Meine erste Bewegung war mit einem Stocke, dessen Knopf ich in die Hand nahm. Schritt vor Schritt, rück- und vorwärts bemühte ich mich nun damit, einen Halbzirkel um mich zu machen, wechselte mit den Händen ab und setzte dieses Spiel so lange fort, als ich es aushalten konnte. Der Schmerz, welcher besonders durch die Bewegungen in den Achseln rege gemacht wurde, war äußerst heftig, und ein Weichling würde bald unterlassen haben, damit fortzufahren; doch ich setzte mein Vorhaben standhaft durch, und brachte es in einigen Tagen so weit, daß ich den Halbzirkel vollkommen um mich beschreiben konnte, in acht Tagen ging ich schon aus, doch wagte ich mich nicht weit und beschränkte mich auf ganz kleine Spaziergänge; in vierzehn Tagen konnte ich schon eine halbe Stunde weit gehen, und in kurzer Zeit brachte ich es so weit, daß ich früh und Abends eine Stunde gehen konnte, ohne daß es mir viel Anstrengung kostete.

Außer dieser Bewegung ließ ich mir ein Rad in einer eisernen Gabel in die Wand, so hoch das Zimmer war, fest einschlagen; vermöge dieses Rades zog ich ein Stück Blei von zehn Pfunden, welches an einem langen Strick befestigt war, auf und ließ es wieder nieder, stellte mich dabei einige Schritte von der Wand, streckte den Arm vor- oder rückwärts vom Leibe so weit aus, als ich es vermochte, und wechselte dabei mit den Händen immer ab.

Der Hauptschmerz, der in beiden Achseln war, bestimmte mich, meine Bewegungen, ohngeachtet der empfindlichsten Schmerzen, so einzurichten, daß besonders diese Theile in Thätigkeit erhalten wurden. Durch das Bleiziehen wurden Gelenke und Muskeln ausgedehnt und gewannen dadurch ihre elastische Kraft wieder.

Durch diese fortgesetzten und stündlich widerholten Bewegungen nahm mein Schmerz von Tag zu Tag merklich ab, so daß ich in einigen Monaten ruhig schlafen konnte. Wenn ich diese Bewegungen nicht machte, so empfand ich keinen Schmerz mehr in den Gliedern, auch hörte das Krachen in den Achseln auf; diese glücklichen Umstände bestimmten mich, das Reiten zu versuchen, indem mein Körper noch sehr schwächlich war, und meine Hoffnung, gänzlich geheilt zu werden, mit jedem Tage zunahm. Als ich aber aufsitzen wollte, war ich aus Mangel an Kräften nicht im Stande, mich

selbst hinaufzuschwingen; ich ließ mich also hinauf heben und ritt ganz langsam auf einem sehr frommen Pferde in die Vorstadt. Daß ich dabei nicht die beste Figur machte, konnte ich an den mir begegnenden Persönen leicht abnehmen. Kaum war ich im Freien, so wurde mir der Athem kurz, die Luft war mir zu schneidend und zu stark, ich ritt daher zu einem Thore hinaus und zu dem nächsten wieder herein, und dennoch empfand ich diese Bewegung in allen Gliedern so heftig, daß ich nicht wagte, sie zu wiederholen und acht Tage damit aussetzte. Dennoch schloß ich aus den nur durch das Reiten verursachten Schmerzen, daß diese Bewegung mir sehr dienlich sein würde, welches auch die Folge sattsam bestätigte, da durch die Erschütterung der Gedärme manches lang Verhaltene ausgeleert wurde, was mir eine große Erleichterung verschaffte und wodurch mein Athem freier wurde.

Ein zweiter Versuch ging ungleich besser, diesem folgten mehrere, und ich brachte es endlich so weit, daß ich täglich ausreiten konnte. Meine Kräfte nahmen täglich zu, und in zwei Monaten konnte ich Trab und Galopp reiten, ohne daß es mich angriff. Um meinen Körper auch bei schlechtem Wetter gehörig zu bewegen, ließ ich mir in meiner Wohnung eine einfache Schaukel von Stricken machen und brachte es nach mehreren Uebungen dahin, daß ich mich selbst, und zwar so hoch, als ich nur wollte, schaukeln konnte, welches mir von

großem Nutzen war. Nur nach dem Essen darf dies nicht geschehen, so wie überhaupt jede Anstrengung nach der Mahlzeit schädlich ist. Dieses Schaukeln ersetzt das Reiten fast ganz.

Unter diesen fortgesetzten und täglich vorgenommenen Bewegungen verstrichen zwei Jahre; ich hatte aber die unaussprechliche Freude, meine Gichtschmerzen immer mehr und mehr abnehmen zu sehen und endlich sogar diesen hartnäckigen Feind gänzlich aus meinem Körper zu vertreiben. Dies kann ich wohl mit Recht sagen, indem achtzehn Jahre nach den oben bemerkten zwei Jahren verflossen sind, in deren Verlauf ich nicht den geringsten Schmerz oder nur Empfindung von gichtischer Ursache bemerkt habe. Man wird vielleicht nie ein Beispiel dieser Art finden, denn wo die Gicht einmal erscheint, kehrt sie in gewissen Zeiträumen immer wieder zurück und macht neue Anfälle. Deshalb ist aber auch meine Heilart, ob sie gleich etwas schmerzhaft und langwierig ist, die ohnfehlbarste und gründlichste.

Bei ganz schwächlichen Körpern sind freilich solche leichte Hilfsmittel von langsamer Wirkung, indem die Gelenke und Muskeln, wo Gichtstoff gesessen hat, äußerst geschwächt werden, und daher ohnehin einige Zeit erfordert wird, wenn auch der Körper kraftvoll und nicht im Geringsten geschwächt ist. Man hat aber den Vortheil, daß der Zustand der Krankheit nicht verschlim-

mert wird, welches so oft der Fall ist, wenn man innerlich oder äußerlich starke Mittel anwendet, um sich zu heilen, oder zum wenigsten Linderung zu verschaffen. Es ist mehr als wahrscheinlich, daß das in der Wachstuchfabrik eingeathmete Gift sich auf die Nerven geworfen und mir so viel schmerzhafte Zufälle verursacht hat; daher glaube ich, daß dergleichen Bewegungen auch da nützen können, wo rheumatische Schmerzen zugegen sind, wenigstens bin ich überzeugt, daß sie nicht schaden. Nach später noch gesammelten Erfahrungen rathe ich einem Jeden, der es haben kann, zu Anfang des Sommers, wenn die Walderdbeeren reif sind, täglich des Vormittags und Abends eine kleine Portion davon, mit etwas Zucker und Wein vermischt, zu genießen; es ist dies ein vortreffliches Mittel gegen die Gicht, es muß aber jeden Sommer wiederholt werden. Auch Gartenerdbeeren sind sehr gesund.

Bewegung ist dem Menschen, auch wenn er ganz gesund ist und seine Gesundheit erhalten werden soll, durchaus nöthig, dies ist bekannt; inzwischen wird aus dem Folgenden erhellen, daß auf einige körperlich kränkliche Beschaffenheiten die stärksten alltäglichen Bewegungen die nothwendige Wirkung nicht machen. Das Neue und Eigene meiner Erfindung liegt darin, daß ich mich von allen meinen Krankheiten durch nichts, als durch eine g e w i s s e o f t w i e d e r h o l t e A r t v o n B e w e g u n g so glücklich befreit habe.

Ob ich nun gleich mittelst dieser Uebungen (welche ich noch über sechs Jahre fortsetzte, nachdem ich gänzlich von der Gicht befreit war) von den heftigen Schmerzen, besonders in den Gliedern, nichts mehr empfand, so blieben dennoch innerliche Beschwerden zurück, welche mich nach und nach so niederbeugten und mißmuthig machten, daß ich in allen Dingen ein Aergerniß fand, und oft unschuldige Worte, auch meiner besten Freunde, mich empfindlich beleidigten, oder sie selbst mir unausstehlich wurden. Musik, welche ich sehr liebte, trieb mir Angstschweiß aus, und ich kam in eine so üble und böse Stimmung, daß sich Jedermann vor meinem Umgange scheute und mich vermied. Es kam endlich so weit, daß ich selbst Niemanden mehr sehen und mit keinem Menschen auch nur in der entferntesten Verbindung stehen wollte.

Der Mensch, welcher zur Geselligkeit geboren ist, muß in einer erschrecklichen Lage sein, wenn ihm Jeder und er Allen zur Last wird. Er ist gleichsam schon halb todt und der Welt abgestorben. Nichts kann dieser Marter gleichen, wenn man zumal sich selbst beurtheilen kann, seine Schwäche fühlt, sich Regeln vorschreibt, die besten Entschließungen und Vorsätze faßt und nun Alles — in einem Augenblick durch die unbedeutendste Sache vernichtet sieht. Wenn dann noch eine Menge physischer Beschwerden, die bald Wirkung bald Ursache dieser Seelenkrankheit sind, als Unverdaulichkeit,

Blähungen, Verhärtungen, Koliken, Kopf- und Magenschmerzen, Krämpfe und so vielerlei Leiden und Schmerzen, daß man kaum Namen findet und Worte, sie zu beschreiben, hinzukommen, und wenn endlich die Phantasie die Gegenstände in der schwärzesten Gestalt zeigt, wenn man nichts als Tod und Verderben sieht, wenn man durch Schreckbilder geängstiget wird, wie ich dies Alles erfuhr; — so kann man wohl mit Recht sagen, im höchsten Grade elend zu sein und das Mitleiden aller guten Menschen zu verdienen. Es ist unmöglich, alle einzelnen Uebel in ein ganzes Gemälde zusammenzustellen, welche den unglücklichen Zustand meiner Seele und meines Körpers so viele Jahre hindurch ausmachten. Die Freuden des Lebens kannte ich nicht und hatte kein Gefühl für dieselben. Ich war in Gefahr, den Verstand zu verlieren, indem ich das fortdauernde Spiel aller Arten von Leiden war! Ich war so kraftlos und verdrossen, daß ich, wenn ich auch eine schwache Einsicht von der Nützlichkeit eines Mittels zu meiner Wiederherstellung hatte, kaum einen Versuch machte, dasselbe anzuwenden.

Der Umgang mit Menschen war mir zuwider; ich konnte mich nicht mit ihnen freuen, und so fand ich an Allem Ekel, was sonst den Menschen vergnügt. Hierzu kam noch der schlimme Umstand, daß ich so schwach wurde und kaum mehr ausgehen konnte. Meine Füße trugen mich fast nicht mehr und ich fiel also mir und den

Menschen, welche mich umgaben, zur Last. Ich war ein bedauernswürdiges Geschöpf, und ich konnte doch nur in mir allein Hilfe suchen, und mich selbst anstrengen, Mittel zu finden, die mich wiederherstellten.

Die größte Nachsicht verdienen dergleichen Einbildungen und, soll ich sagen, Wunderlichkeiten. Es ist wirkliche Krankheit und man muß schonend behandelt werden. Will man solchen Kranken ihre Ideen ausreden, so werden sie immer empfindlicher und ungeduldiger. Zuweilen sehen sie das Uebertriebene und Falsche ihrer Einbildungen ein, können sich aber mit dem besten Willen und Anstrengung nicht helfen; daher wird es ihnen unerträglich, wenn Andere ihnen dieselben ausreden wollen, oder wenn sie sich gar bemühen, ihnen Hilfsmittel dagegen vorzuschlagen.

Ich entschloß mich endlich, auf drei Monate zu verreisen, und besuchte Wien, Prag, Töplitz, Dresden und noch mehrere Orte. Die vermehrte Bewegung, die freie und veränderte Luft, der Umgang mit Menschen, die Abwechselung der Gegenstände, sowie das Vergnügen, meine Vaterstadt und die Gegend wieder zu sehen, wo ich als Knabe so viele Freuden genossen hatte, und das gute Prager Landbier*), welches meinem ausgezehrten

*) Von diesem Biere verträgt ein gewohnter Biertrinker vier bis acht Maaß, ohne berauscht zu werden, da hingegen das Wiener Bier denselben Trinker oft berauscht, wenn er nur ein Maaß zu sich nimmt. — Für mich war der

Körper vortrefflich zu statten kam; dies Alles erregte meine Empfänglichkeit außerordentlich, ich versetzte mich in die Jahre meiner froh durchlebten Jugend, und dies machte mich auf einige Zeit recht glücklich.

Meinen guten Vorsatz, über nichts, was mir unangenehm war, lange nachzugrübeln, und alles Widrige von mir zu weisen, ferner eine Gleichgiltigkeit zu erlangen, die mich in den Stand setzte, über Dinge, die einmal nicht zu ändern sind, leicht hinwegzueilen, wenn

ungarische Wein zu hitzig, der österreichische zu sauer; das Wasser reizte mich zu wenig, als daß ich so viel getrunken hätte, wie für meinen Körper nöthig war; kurz, Kranke meiner Art müssen auf Reisen besonders mit Getränken sehr vorsichtig sein. Am besten ist es immer, sich des Wassers zu bedienen, in welches man guten Wein gießt, den man vorräthig haben oder doch jetzt fast überall erhalten kann. Guten Rhein- oder sogenannten Würzburger Wein halte ich stets für den besten, denn er ist unserm Körper am angemessensten; eine Mittelsorte ist schon gut genug. Weiße französische Weine sind größtentheils versetzt, und sicher bei Weitem nicht so gesund für uns, als die deutschen, welche die Verfälschung nicht vertragen, und die süßen ausländischen Weine taugen fast alle nichts, da sie künstlich fabricirt sind. Von unsern Speisen haben wir schon hinreichende Kenntnisse und wissen, bei einiger Aufmerksamkeit, welche uns gut oder schlecht bekommen, der Gehalt der Weine aber ist in Dunkel gehüllt. Saure Weine taugen durchaus nichts, viel besser ist Wasser mit Zucker, dies erfrischt und stärkt, doch zum täglichen Getränke würde ich dasselbe nicht anrathen, da der Zucker sehr verschleimt.

sie mich unangenehm afficirten, führte ich überall recht gut aus, und er trug außerordentlich viel zu meiner Beruhigung bei, die so angenehm durch diese Reise herbeigerufen wurde. Das angenehme Dresden mit seinen Merkwürdigkeiten, die Rückreise über Töplitz und Prag und der Aufenthalt bei guten Freunden bis Wien gab mir eine vortreffliche Stimmung und machte mich in meinem Vorhaben ausdauernd und beharrlich. Ich rathe Jedem, wenn er von Launen geplagt wird, oder von einem lang anhaltenden Mißbehagen und einer Unzufriedenheit mit Allem, was ihn umgiebt, wo möglich eine Reise zu machen; er wird sich ganz umgeschaffen finden, wenn er auch nur einige Tage darauf verwenden kann.

Inzwischen wurde ich täglich mehr und mehr überzeugt, daß jede hypochondrische Beschwerde im Unterleibe und dem Rückgrate ihren Sitz habe, daß durch das viele Sitzen die Nerven und Gefäße zusammengedrückt und die Säfte in ihrem Umlaufe gehindert werden; hierdurch entstehen in denselben durch die Länge der Zeit Schärfe und schleimige, dicke Säfte. Setzt sich nun dergleichen Stoff in so empfindlichen Theilen fest, so verbreitet sich das Uebel und bringt endlich den ganzen Körper in Unordnung. Aus dieser entstehen nun die so mancherlei Leiden, welche unter fortgesetzten Ursachen und Umständen den höchsten Grad erreichen müssen.

So verhält es sich mit allen Krankheiten der Gedärme. Wenn der Unrath in seinem Gange gehindert, wenn er in die Falten der Gedärme gedrängt wird und da verhärtet, wenn er hier dieselben ausdehnt, die Nerven daselbst drückt und reizt, so müssen, wenn nicht bald zweckmäßige Mittel gebraucht werden, langwierige und tödtliche Krankheiten daraus entstehen, weil Verstopfungen in den Gefäßen, welche jederzeit mit großem Nachtheil für den Körper, sie mögen vorkommen, wo sie wollen, sich zu bilden pflegen.

Aus diesem Grunde dachte ich mir solche Uebungen mit meiner erwähnten Maschine aus, daß ich den leidenden Theil in beständiger Bewegung erhalten konnte. Hierdurch beförderte ich den Blutumlauf darin, ich reizte ihn zur Thätigkeit, wodurch die Verhärtung aufgelöst und ausgeführt wurde. Dieser Versuch ließ für mich die besten Folgen hoffen, und ich bin in einer unglaublich kurzen Zeit auch von seiner guten Wirkung gänzlich überzeugt worden.

Ob ich nun so glücklich sein werde, meine gemachten Bemerkungen so zu beschreiben, daß sie dem Leser verständlich und leicht nachzumachen sein werden, weiß ich wahrhaftig nicht. Ich habe dieselben oft Personen selbst gezeigt, und dennoch gefunden, daß sie ihnen wegen der Ungeschicktheit ihres Körpers sehr schwer vorkamen und sie dieselben durchaus nicht nachmachen konnten. Einem ungeübten Körper fallen freilich dergleichen Be-

wegungen nicht leicht, und wenn sie zumal im Anfange mit etwas Schmerz verbunden sind, so hat Mancher Angst davor. Ich werde Alles thun, um Jedermann verständlich zu sein.

Man muß nur im Voraus sich einen rechten Begriff von diesen Bewegungen machen, und sich vorstellen, daß alle dahin abzwecken, die kranken Theile auszudehnen und sie in Thätigkeit zu setzen. Man versuche z. B., beide Hände geschlossen rückwärts über den Kopf so weit auszustrecken, als es möglich ist, den Leib beugt man rücklings zugleich mit, damit Brust und Bauch bogenförmig vortreten. Diese Ausdehnung verschafft sogleich eine große Erleichterung im Athemholen, und im Kreuz und in den Lenden fühlt man eine starke Bewegung. Den Unterleib muß man auf verschiedene Art wenden und beugen; man reibe ihn mit wollenen Tüchern anhaltend, um dadurch die Nerven und Gefäße zu reizen, hierdurch werden die daselbst stockenden Säfte zertheilt, der in den Gedärmen verhaltene Unrath ausgeleert, und das eingesperrte Gas, das uns vorher ängstigte, entflieht und mit ihm eine Menge von Schmerzen und nicht zu beschreibende üble Empfindungen. Sind nämlich die Gedärme weniger ausgedehnt, so können die Säfte freier und ungehinderter in den Gefäßen umhergetrieben werden, die Elasticität der Gefäße selbst wird vermehrt und hierdurch die ganze Maschine von neuem belebt.

Man nehme also diese eben bemerkten Bewegungen nur an denjenigen Theilen vor, wo der Schmerz seinen Sitz hat, oder wo das Uebel vermuthet wird, welches oft, ohne irgend eine unangenehme Empfindung zu erregen, hier und da seinen Schlupfwinkel hat, von wo es aber auf den übrigen Körper höchst nachtheilig wirkt. Man richte sich nach dem Uebel, das man zu bekämpfen sucht, und wähle danach die Art der Bewegungen, welche sich dazu eignen.

Bei der Gicht war durch das Ziehen des Gewichtes die Absicht erreicht, in den Muskeln des Oberarms die verlorne Beweglichkeit zu bewirken und die steifen Gelenkbänder wieder zu beleben. Da ich aber bei diesen Umständen andere Bewegungen des Leibes zu machen für nothwendig gefunden habe, so stellte ich mich erstlich mit dem Rücken gegen die Maschine, nahm den Strick in beide Hände, streckte diese über den Kopf aus, zog den Strick vorwärts herab, so daß der obere Leib sich gegen die Erde beugte, und ließ dann den Strick wieder zurück, so daß die Hände über den Kopf rückwärts hinausreichten, so weit als es das Gleichgewicht nur immer zuließ. Dreimal täglich machte ich diese und alle nachfolgende Bewegungen, dann stellte ich mich mit dem rechten Arm gegen die Maschine, zog den Strick mit beiden Händen vor mir tief gegen die Erde und dann in die Höhe, so daß die Hände rückwärts über den Kopf reichten, als wenn man mit beiden Händen

einen Zirkel beschreiben wollte; dann stellte ich mich mit dem linken Arm gegen die Maschine und machte die nämliche Bewegung. Dies habe ich auf gleiche Art mit jeder Hand allein wiederholt, obgleich es mir im Anfange sehr sauer wurde und mir nicht wenig Schmerzen verursachte.

Nothwendig ist, zu merken, daß bei jeder dieser Bewegungen die Arme vom Leibe so weit als möglich ausgestreckt werden müssen, weil durch diese starke Ausdehnung auch auf die innern Theile mit gewirkt wird; die Füße muß man weit stellen, damit der Leib dem ganzen Zirkel mit folgen kann. Man wird finden, daß die Lendenmuskeln auf diese Art besonders stark ausgedehnt werden müssen, und eben so wieder erschlafft werden, welches eine vortreffliche Wirkung im ganzen Körper hervorbringt.

Wer nun diese Bewegungen als eine Kur gegen ein ähnliches Uebel brauchen will, der muß anfänglich sehr behutsam verfahren, und solche nicht öfters als des Tages einmal vornehmen, bis sich der Körpe. nach und nach daran gewöhnt hat. Man kann dieselben auch einen Tag um den andern, oder wöchentlich zweimal vornehmen, je nachdem es die Constitution des Kranken zuläßt. Es ist wahr, diese Uebungen verursachen Schmerzen im ganzen Körper, besonders bei Denen, welche an gar keine starken Leibesbewegungen gewöhnt sind, und bei Solchen, welche an hypochon=

drischen Beschwerden leiden und aus diesem Grunde sehr empfindlich sind; inzwischen müssen sie sich dadurch nicht abhalten lassen, vielweniger müssen sie die Hoffnung aufgeben, daß diese Schmerzen durch die öftere Wiederholung dieser Bewegungen schnell aufhören. Ich selbst habe mich nur nach und nach an diese Uebungen gewöhnen müssen, bis ich im Stande war, sie täglich viermal vorzunehmen.

Da ich bei meinen Geschäften beständig sitzen mußte, so habe ich mir nächst den schon erwähnten noch verschiedene andere Bewegungen ausgedacht, von denen ich einige vornahm, sobald ich von meiner Arbeit aufstand. Diese hatten besonders die gute Wirkung, und wurden absichtlich deswegen unternommen, daß sie die durch das Sitzen zusammengepreßten Theile ausdehnten und die in ihnen vielleicht stockenden Säfte zur Circulation geschickt machten.

1) Man setzt z. B. die Füße auseinander, und mach mit beiden Händen die ähnliche Bewegung, als wenn man mit der Sense Gras hauen wollte. Diese Art von Bewegung setzt die Muskeln des Rückgrates in große Thätigkeit und wirkt auf den Unterleib sowohl als auf die Nieren.

2) Schwinge man beide Arme um sich herum, daß sie einen Halb-Zirkel machen. Indem eine Hand auf der Achsel zu ruhen scheint, muß die andere sich über den Kopf

schwingen; durch dieses Schwingen der Hände, wenn sie nämlich so hoch ausgestreckt werden, als es sich thun läßt, werden die Rippen aufgezogen und so ausgedehnt, daß man im ganzen Körper eine angenehme Erleichterung fühlt.

3) Strecke man den Arm vorwärts gerade aus und mache mit der rechten Hand die schwingende Bewegung, als wolle man eine liegende ∞ an die vorstehende Wand zeichnen. Diese Uebung macht man mit der zweiten Hand und dem Arme ebenfalls, so daß es aussieht, als wolle man eine doppelte Achte zugleich an die Wand malen. Man muß die Arme so neben einander schwingen, daß keiner den andern berührt; wenn man den Leib dazu biegt und die Hände die Achte so weit ausdehnen, als es möglich ist, so werden viele Muskeln des Körpers in Bewegung gesetzt und zu gleicher Zeit viel Nerven und Blutgefäße gereizt.

4) Schließe man die Hände und strecke sie über den Kopf hoch hinaus, dann lasse man sie auseinander und schleudere sie plötzlich herab, so daß sie mit einer Biegung des Leibes rückwärts hinausreichen; diese Bewegung verschafft der Brust und den Lungen eine große Erleichterung.

5) Man streckt eine Hand gerade in die Höhe aus, greift gerade vorwärts mit steifem Arm herunter zu, und ziehet die Hand von unten herauf an den Leib an, so daß der Ellbogen rückwärts hinaus geht, und bringt die Hand wieder in die Höhe. Hierdurch beschreibt man einen Zirkel. Dies macht man mit der zweiten Hand eben so. Man thut wohl, diese Bewegung mit beiden Händen zugleich zu machen, doch so, daß eine Hand in die Höhe sich ausstreckt, wenn die andere unten im Zurückziehen begriffen ist. Der Leib muß sich nothwendig mit drehen, weil die Arme ausgestreckt werden; wenn nun diese Art von Bewegungen schnell und gut gemacht wird, so verursacht sie im ganzen Körper eine merkliche Erschütterung.

6) Mache man bei der eben erwähnten Bewegung eine ähnliche, indem man nämlich den steif ausgestreckten Arm wie ein Rad um und um schleudert und so wieder zurück dasselbe Manöver macht; ein Gleiches macht man mit dem andern Arme.

7) Zwischen diesen Bewegungen machte ich auch die nämliche Bewegung ohne die Maschine, wie ich sie eben mit der Maschine zu machen beschrieben habe, nach welcher man mit dem Strick und beiden Händen einen

ganzen Zirkel bezeichnet. Man kann diese Bewegung ohne den Strick anzuziehen, geschwinder machen und öfters wiederholen, welches die Reizung der inneren Theile desto mehr befördert. Hierdurch wird eine große Ausdehnung der Gefäße bewirkt und der Kreislauf der Säfte ungemein befördert, der stockende zähe Schleim wird gleichsam gezwungen, durch dieselben zu wandern und seine weitere Verdichtung wird dadurch auf immer verhindert. Hierzu kommt noch, daß man gewöhnlich nach solchen Uebungen Durst bekommt und zum Trinken genöthigt wird, welches überhaupt allen solchen Kranken, die vorzüglich hypochondrisch sind, oder Verstopfung im Unterleibe haben, zu empfehlen ist.

Jetzt ist es aber auch nöthig, von Bewegungen zu sprechen, welche mir sonst häufig vorgeschlagen und angerathen wurden. Hierher gehört das Billardspiel, das Holzsägen und Reiten; ferner in der Hand eine schwere eiserne Kugel hin und her zu schwingen, zu hobeln, aus Ziehbrunnen Wasser zu schöpfen und dergleichen mehr.

Wenn man diese Bewegungen so abwechselnd machen könnte, wie die meinigen, so würden sie auch allerdings von guten Folgen sein. Man schlägt aber dem Kranken gemeiniglich nur eine derselben vor; da nun aber hierdurch nur einerlei Muskeln jedesmal angestrengt werden, so muß der Kranke bald ermüden, und die guten Folgen bleiben aus. Sie bewirken im Grunde nur

eine gleichförmige Ausdehnung, wenn sie anhaltend gemacht werden, und man wird dies leicht überdrüssig.

Nachdem ich nun ein ganzes Jahr hindurch ein gesundes Leben genossen hatte, kaufte ich einen Garten in der Absicht, meinen Körper durch einige angenehme Beschäftigungen gesund zu erhalten. Ich legte diesen Garten ganz neu an und bearbeitete ihn auch ganz allein. Einen Theil desselben widmete ich dem Anbau der Küchengewächse, und den andern den Pflanzungen von Blumen und Obstbäumen. Hiermit waren, wie man leicht einsieht, sehr mannigfaltige Abwechselungen der Arbeiten verbunden. Zum Begießen allein, bei sehr heißer Witterung, brauchte ich täglich hundert Gießkannen Wasser. Außerdem hatte ich täglich drei Viertelstunden nöthig, um aus der Stadt in den Garten zu gehen. Ungeachtet dieser vielen, ja fast übermäßigen Bewegungen bemerkte ich nach Jahresfrist eine Unruhe in mir, die nach und nach in eine fortwährende Beängstigung überging, welche endlich so heftig wurde, daß ich bei aller dieser erwähnten Arbeit weder essen noch schlafen konnte.

Diese Beschwerde plagte mich zwei Jahre lang so stark, daß mir jeder Gegenstand, der mir schnell in die Augen fiel, eine schreckliche Aengstlichkeit verursachte. Der Puls setzte dann gewöhnlich zwei-, dreimal aus; dieses Aussetzen war mit einem plötzlichen Husten verbunden, der mich verleitete, Ader zu lassen.

Man rieth mir, Spaawasser zu trinken. Ich befolgte diesen Rath und trank 16 Flaschen davon, welche mir sehr wohl schmeckten, aber nichts halfen; die Angst blieb wie zuvor und nahm im Gegentheile zu. Bei dem plötzlichen Anfalle dieser Aengstlichkeit war es mir öfters, als wenn von beiden Seiten der Weichen dies ängstliche Gefühl gleichsam in eine Röhre eingeschlossen über den Magen ginge; diese Menge von unangenehmen Empfindungen nun zusammen wurden mir zuletzt unerträglich und brachten mich auf's Aeußerste.

Unter diesen traurigen Umständen, da Alles fruchtlos blieb, was ich immer dagegen brauchte, entschloß ich mich, einen Arzt zu befragen, der es für rathsam hielt, eine Medicin zu verordnen, welche mir zur täglichen Abführung dienen sollte. Die Verzweiflung hatte mich zu diesem Entschlusse gebracht, und deshalb überdachte ich, ehe ich diese Medicin nahm, meine früher gehabten Beschwerden, wobei mir auf einmal meine vorher beschriebene Maschine einfiel, die ich seit der Gartenarbeit für ganz überflüssig gehalten hatte. Ich nahm meine Zuflucht wieder zu ihr und fand auf der Stelle viele Erleichterung; ich wiederholte alle diese Bewegungen, so oft es möglich war, und wurde in vier und zwanzig Stunden wie neugeboren. Die Medicin nahm ich nicht. Unfehlbar hatte ich mich aber mit der Gartenarbeit übernommen, und das übertriebene Wasserschleppen und Graben, Reinigen der Gänge u. s. w. hatte mich

zu sehr angegriffen. Die Begierde, meinen Garten vorzüglich hübsch anzulegen und zu erhalten, machte, daß ich mich stärker fühlte, als ich war, auch mir mehr zumuthete, als ich aushalten konnte.

Seitdem sind acht Jahre verflossen, ohne daß ich an mir den geringsten hypochondrischen Anfall bemerkt habe. Seit dieser Zeit habe ich erst die vortreffliche Wirkung meiner verschiedenen Bewegungen kennen gelernt, welche mir auch für mein ganzes übriges Leben unschätzbar bleiben werden.

Ich kann mit dem größten Rechte sagen, daß ich seit dieser Zeit wie neugeboren bin; meine besten Jahre habe ich vorher elend zugebracht, nun aber bin ich im Stande, jede üble Laune augenblicklich zu vertreiben, und nehme dagegen an den unbedeutendsten Vergnügungen den lebhaftesten Antheil. Welche angenehme Aussicht für alle Diejenigen, welche sich meiner Heilart unterwerfen wollen.

Ueble Laune und starke Ermüdung ergreifen zuweilen den gesundesten Mann, dessen Geschäfte mit Sitzen und Anstrengung des Geistes verbunden sind. Wenn sie sich bei mir melden, nehme ich meine Zuflucht zu den Bewegungen; hierdurch verschaffe ich dem Geiste Erheiterung und dem Körper neue Kraft. Hierin besteht der wahre Lebensgenuß, wenn man sich nämlich nach ermüdenden Geistesarbeiten so erholen

kann, daß man an allen Vergnügungen wieder Antheil zu nehmen im Stande ist.

Wenn es Schwäche der Nerven war, die mir diese schreckliche Beängstigung verursachte, so mußte sie auch in dieser kurzen Zeit wieder verschwunden sein, welches nicht wahrscheinlich ist, da Krankheiten der Nerven, wenige ausgenommen, nie in kurzer Zeit gehoben werden. Verstopfung der Gedärme war es auch nicht; denn Auflösung und Ausleerung konnte in so kurzer Zeit nicht erfolgen; es mußte folglich eine Verstopfung in den feinen Gefäßen, in den Eingeweiden, in den Muskeln der Lenden u. s. w. an diesen Beängstigungen Schuld haben, und diese meine Bemerkung wird wohl die richtige bleiben. Durch diese Bewegung nämlich wurden die Gefäße erweitert und ausgedehnt und die Säfte konnten freier in denselben fließen. Hätte ich Medicin genommen, und zwar täglich, so würde ich die besten Säfte verloren und mich entkräftet haben. Die Verstopfungen in den fleischigen Theilen hätten sich nicht aufgelöst, denn die Medicin kann so leicht nicht dahin dringen; daher waren meine Bewegungen zweckmäßiger und halfen.

Die Ursache, warum man obige Zufälle geschwächten Nerven zuschrieb, erkläre ich mir, nach den sich gezeigten Folgen, auf diese Art: das Spaawasser blieb ohne Wirkung, die Angst nahm zu, verlor sich aber nach vier und zwanzig Stunden gänzlich, daher glaube

ich, daß durch die Bewegungen die verstopften Gefäße entleert und hierdurch die gedrückten Nerven frei gemacht wurden, so daß sie wirken konnten. Schwach waren also die Nerven nicht, aber wohl unthätig; sie konnten es aber werden, wenn sie lange unter dem Druck blieben und ich ihnen nicht durch die Bewegung zu Hilfe kam. Braucht man also unter solchen Umständen stärkende Mittel, ehe die verstopfte Materie aufgelöst ist, so vermehrt man die übeln Zufälle; nimmt man abführende Arzneien, so stürzt man sich in eine Entkräftung sonder gleichen und schadet sich außerordentlich.

Der ganze menschliche Körper besteht aus einem feinen Gewebe unendlich kleiner und größerer Kanäle, durch welche die Säfte mittelst der Schnellkraft des Herzens und der Gefäße bis an die Haut getrieben werden; hierdurch wird der Umlauf des Blutes und der Säfte unterhalten, das Blut reinigt sich, so wie die verschiedenen Flüssigkeiten, durch diesen Umlauf und setzt dabei die Unreinigkeiten in den dazu bestimmten Werkstätten ab. Wo eine Stockung entsteht, bleibt die Unreinigkeit sitzen und verursacht oft Schmerzen. Dergleichen Stockungen entstehen aus verschiedenen Ursachen, und hieraus kann man sich einen Begriff von der Entstehung oben erwähnter Zufälle machen.

Bei allen sitzenden Arbeiten gewöhnen sich die Menschen besondere Lagen und Wendungen des Körpers an. Bei jeder Bewegung des Körpers wird eine Seite

ausgedehnt und die andere zusammengedrückt. Nothwendig werden durch die nämliche Lage die Gefäße nur daselbst zusammengedrückt, die Säfte werden in ihrem Umlaufe gehindert, und hierdurch entstehen nach und nach Verstopfungen. Wenn nun auch zuweilen durch zufällige Bewegungen diese Verstopfungen wieder aufgelöst werden, so ist doch diese Auflösung nicht vollkommen, und diese Theile müssen also in der Folge mit Schleim und andern Unreinigkeiten angefüllt werden. Eine Wahrheit, die jeder vernünftige Arzt einsieht, und die auch überall in der Medicin angenommen wird.

Die Menschen sind oft plötzlichen Abwechselungen der Temperatur ausgesetzt. Denn wenn sie sich mit erhitztem Körper, wo das Blut und die Säfte in starker Bewegung sind, der Kälte aussetzen, so schließen sich die vorher geöffneten feinen Gefäße und Röhren, und Alles, was flüssig ist, kommt in eine Art von Stockung, aus dieser entsteht eine Gährung, wohl auch am Ende gar eine Neigung zur Fäulniß, welche zwar von Vielen bezweifelt wird, doch nie ganz wegdisputirt werden kann. Je geschwinder die Auflösung und Zertheilung bewirkt werden kann, desto leichter kommt man davon, je länger aber die Verstopfung anhält, desto stärker wird die Verschleimung, wodurch Katarrh, Gicht, Lungenentzündung u. dergl. m. entsteht.

Trifft nun eine solche plötzliche Abwechselung der Wärme und Kälte Personen, bei denen sich alte ver-

sessene Unreinigkeiten finden, so muß die Krankheit nothwendiger Weise gefährlicher werden, da hingegen Personen, die dergleichen nicht haben und sich überhaupt zu reinigen verstehen, bei weitem nicht so in Gefahr sind. Man kann nicht vorsichtig genug sein, um unsern so leicht zu zerstörenden Körper gesund zu erhalten. Es ist unglaublich, wie leichtsinnig und verschwenderisch man mit der Gesundheit umgeht. Jeder vernachlässigte Katarrh kann von tödtlichen Folgen sein. Dies ist Manchem unglaublich, aber nichts ist wahrer und aus der Natur dieses Uebels einleuchtender. Denn im Grunde entstehen alle flußartige Krankheiten von Stockungen in den Säften; sie werden dem Menschen, zumal in gewissen Jahren, sehr gefährlich, weil meistens unpassende Arzneien dabei genommen werden. Man benennt alle diese Krankheiten mit dem Namen Rheumatismus, und eben so nennt man auf Deutsch diejenigen Krankheiten, für welche kein anderes Mittel als Zeit und Geduld anwendbar ist.

Die Bewegungen, wenn sie anders nützlich werden sollen, müssen auf die schadhaften Theile, wie ich schon angeführt habe, gerichtet werden, außerdem sind alle unnütz und ohne Erfolg. Ich kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen, auch ist die oben bemerkte starke Gartenarbeit, mit welcher doch so mancherlei Bewegungen des Körpers verbunden waren, Beweis genug von der Wahrheit dieser Behauptung. Es kamen nämlich bei

dieser dennoch keine solchen Bewegungen vor, wodurch die Lenden z. B. aufgezogen und die Gefäße derselben ausgedehnt wurden, wie es durch die Bewegungen mit der Maschine und dem Selbstschaukeln (hat man sich dies zu eigen gemacht, denn hierbei müssen die Füße und der Unterkörper, um die Schwungkraft hervorzubringen und zu unterhalten, besonders thätig sein) geschehen muß, im Gegentheil werden durch das Bücken und Wassertragen bei der Gartenarbeit die Gefäße zusammengedrückt und das Uebel hierdurch genährt und nicht geheilt, die Kräfte hingegen, wenn man sich dabei übernimmt, unnütz verschwendet, ohne den geringsten Nutzen davon zu haben. Das Gegentheil findet statt, wenn man diese so angenehmen Gartenbeschäftigungen seinen Kräften gemäß betreibt, und sich nicht im Eifer vergißt, wie so oft geschehen mag.

Da ich mich oft in meinem Garten durch Anstrengungen bei dem Graben, Pflanzen und Begießen übernommen und die Gefäße zu sehr gedrückt hatte, so bekam ich vielerlei Schmerzen in mehreren Theilen meines Körpers, die mich wieder trostlos machten; doch ich dachte darüber nach, benutzte wieder meine Hilfsmittel und machte bei dem Spazierengehen meine früher beschriebenen Bewegungen mit den Armen. Ich halte übrigens dafür, daß man unbemerkt und ungesehen diese Leibesübung vornimmt; denn es sieht äußerst sonderbar aus, wenn man dieselben im Spazierengehen öffentlich macht.

Die Bewegung der Hände nun habe ich auf folgende Art gemacht.

Ich streckte sie mit jedem Schritte vor- und rückwärts so weit aus, daß der obere Leib sich mit drehen mußte. Hierdurch entstand eine Reibung zwischen den Rückenwirbeln, wo der Schmerz gerade jetzt seinen Sitz hatte und worauf der ganze Oberleib ruht; dadurch wurde meine Absicht, mir Erleichterung zu verschaffen, erreicht.

Nunmehr suchte ich dies Reiben dadurch zu verstärken, daß ich bei jedem Schritt den Oberleib seitwärts auf die Hüfte, abwechselnd von einer Hüfte auf die andere sinken ließ. Auf diese Weise erfolgte die nämliche doppelte Bewegung wie bei jener, wo ich mich mit einer liegenden ∞ verständlich machen wollte, indem sie fast die nämliche Wirkung hervorbringt. Im Zimmer kann man dergleichen Bewegungen nicht so anhaltend fortsetzen, als im Freien, wo man unbemerkt im Gehen eine Stunde hinbringt, zumal in solchen Gegenden, wo sich viele angenehme Gegenstände und Abwechselungen darbieten; ich ging z. B. in Wien auf dem Glacis täglich früh und Abends um die Stadt, ohne Unterschied der Jahreszeit. Hierdurch gewöhnt man sich zugleich an jede rauhe Witterung.

Um nun diese Bewegungen ordentlich und bei jedem Schritt gleichförmig zu machen, muß man anfänglich bei langsamen Schritten sich angewöhnen, den Gang

schwankend zu machen. Mit einem geschwinden ausgestreckten Schritte kann man dann diese Bewegung so vervollkommnen, daß der ganze Oberleib und die Eingeweide selbst wie durchknetet werden; dieses thut bessere Wirkung, als wenn man auflösende Salze nimmt. Man muß nur dabei alle Spannung des Körpers vermeiden, die man sich durch das Geradehalten und Aufrechtgehen angewöhnt hat, damit diese Art Bewegung durch die erschlafften Theile desto besser vor sich gehen kann und die gewünschte Wirkung thut.

Wenn man dieses Manöver einige Tage fortsetzt und es so macht, wie ich es verstanden haben will, so wird man sicher die nämlichen Folgen wahrnehmen, die ich beobachtet habe. Ich halte diese Bewegung für eine der gesundesten; sie ist angenehm und scheint dem Menschen ganz naturgemäß zu sein.

Seitdem ich nun die Wirkungen dieser und meiner übrigen Arten von Bewegungen habe kennen lernen, und ich sie nun auch zu benutzen verstehe, kann ich meine sitzenden Arbeiten mit Leichtigkeit verrichten; ich empfinde weder Kreuzschmerzen, noch sonstige üble Empfindungen mehr im Körper, wie ehedem; und was noch mehr ist, ich bin immer vergnügt und weit von aller hypochondrischen Stimmung entfernt. Hätte ich in meinen jungen Jahren diese Vortheile gekannt und mich deren bedient, so würde ich mein Dasein und meine Zeit besser haben benutzen können und nicht vier und dreißig

Jahre mit körperlichen Schmerzen kämpfen müssen, die mich ganz elend machten.

Es freut mich aber von der andern Seite wieder, daß ich durch meine Entdeckungen im Stande bin, Andere vor solchen Uebeln zu bewahren, und der Verlust so vieler der besten Jahre wird mir bei diesem Gedanken weniger schmerzlich.

Die Anwendung meiner erfundenen Bewegungen in den bemerkten Krankheiten habe ich nun für Jeden, der sich ihrer bedienen will, so deutlich, als nur immer möglich war, auseinander gesetzt, ich hoffe mit Zuversicht, daß sie Aufmerksamkeit erregen, und dazu beitragen werden, dergleichen Kranke vor dem unzweckmäßigen Gebrauche innerlich genommener Mittel in solchen Fällen zu bewahren. Mein eigenes Beispiel möge ihnen hierbei zur Warnung dienen.

Wenn man meine Lebensgeschichte durchgelesen hat, so wird man auch die Möglichkeit eingestehen müssen, daß sich bei Menschen, die sich mit den angreifendsten und stärksten Arbeiten beschäftigen, dennoch Verhärtungen, Verstopfungen und Stockungen der Säfte in verschiedenen Theilen bilden können; dies ereignet sich dann allemal in jenen Theilen, welche ohngeachtet der starken Arbeit nicht in Bewegung gesetzt werden. Diesen Leidenden können und müssen meine Bewegungen, wenn sie auf die ruhenden Theile gerichtet werden, ebenfalls

von bedeutendem Nutzen sein und ihnen auf jeden Fall Hilfe schaffen.

Es ist mir sehr wohl bekannt, daß auch die Aerzte in manchen Krankheiten ihren Patienten Bewegungen zu machen anrathen, diese bestehen aber blos im Reiten, Fahren, Spazierengehen u. s. w. und sind meistens ohne Wirkung. Zudem können die Meisten den damit verbundenen Aufwand, zumal in großen Städten, nicht bestreiten. Meine Bewegungen hingegen sind wirksamer, ohne alle Kosten, für Jeden anwendbar, wenn er nur will, und unmittelbar auf den Sitz des Uebels gerichtet.

Ein Jeder, der nun in dem Falle ist, diese Bewegungen zu versuchen, thue es nur, bevor er sich durch Medicin entkräftet und zu einem Skelet gemacht hat. Diesen armen Leidenden rathe ich, wenn sie dieselben vornehmen wollen, sehr behutsam zu verfahren, und nur nach und nach diese Uebungen zu verstärken oder länger damit anzuhalten. Wie leicht könnte der schwache Faden ihres Lebens unter solchen Bewegungen, wenn sie sehr mit Anstrengung betrieben würden, reißen, und dann alle Schuld mir und meinen Erfindungen zugeschrieben werden! Diese Fälle ausgenommen, bin ich von der Unschädlichkeit meiner Vorschläge so überzeugt, daß ich Jedem, ohne auf sein Temperament Rücksicht zu nehmen, eine vollkommene Genesung zusichern kann,

der sich derselben unterzieht und sie mit Ausdauer anwenden wird.

In jener traurigen Zeit, wo meine Gesundheit ganz zerrüttet und meine Säfte verdorben waren, wo Jeder glaubte, daß ich an der Lungensucht sterben würde, dachte ich, daß, wenn ein Lungensüchtiger seinen Körper reinigte, wie ich mich gereinigt habe (dies kann aber Jeder, der nur die schwächste Bewegung anfänglich zu machen vermögend ist), er ungeachtet der angegriffenen Lungen dennoch genesen könnte. Ich urtheile nach meiner Erfahrung, Andere nach ihren Begriffen. Ich bin überzeugt, daß kein schadhafter Theil heilen kann, so lange er nicht von der Krankheitsursache befreit ist. Alle Suchten und Verhärtungen entstehen von Verstopfungen in den Kanälen und Gefäßen, und dieser Zustand kann folglich nicht gehoben werden, wenn dieselben nicht gereinigt werden. Durch meine Bewegungen werden die Theile gestärkt und die Ausscheidung der Säfte befördert, zugleich wird die Auflösung und Abführung aller Schärfe und Unreinigkeiten befördert, ohne daß der Körper dabei geschwächt wird und gute Säfte einbüßt. Die Krankheit muß folglich nach dem Grade der Reinigung und dem höhern Maaße der erlangten Kräfte nach und nach abnehmen und auf diese Art die Gesundheit zwar langsam, aber sicher zurückkehren.

Man verschreibt gewöhnlich auflösende und abführende Mittel, wenn eine Krankheit dieser Art durch

innerliche Mittel gehoben werden soll; man giebt diese dem Kranken von jedem Alter und zwar täglich, bis endlich der Körper durch den Verlust seiner Säfte kraftlos wird und der Auszehrung nahe ist. Nun kommen erst die sogenannten Blutreinigungen, und endlich, weil man wieder nähren will, Eselsmilch, u. dgl. m. Man nehme nur das Beispiel von einem Gefäß, welches man reinigen will, und wenn solches noch so einfach in seiner Form ist. Schüttet man in dasselbe auch die besten Mittel, welche die Unreinigkeiten wegnehmen, auch auflösen könnten, so wird es dennoch sehr schwer halten, wenn man es dabei nicht rüttelt und schüttelt oder auf andere Art in Bewegung zu setzen sucht.

Zum großen Nachtheil des Patienten wird oft noch dazu ein anderer Arzt gewählt und vielleicht mit diesem wieder gewechselt. Der erstere, vielleicht ein erfahrener und ehrlicher Mann, verordnet Veränderung der Luft, Bewegung und Arzneien, welche den Patienten immer mit Hoffnung der Genesung hinhalten, der andere fängt mit ihm die erste Kurart von neuem an, und schickt den Patienten um so eher aus der Welt, indem er Jedermann schon vorher versichert hat, daß er ihn als unheilbar übernommen habe.

Diese Art, dergleichen Patienten zu behandeln, ist allgemein bekannt, und die traurigen Folgen davon kennt Jedermann. Meine Vermuthung ist daher nicht ungegründet, daß nämlich die Unheilbarkeit der Lungen=

krankheiten nicht sowohl darin ihren Grund habe, daß sich die Lungen bei dem Athemholen immerfort bewegen, sondern vielmehr darin zu suchen sei, daß eine unzweckmäßige Kurart dabei stattfinde.

Da meine Bewegungen vermögend sind, den Körper zu reinigen und zu stärken, wie hinlänglich durch Theorie und Erfahrung an mir und vielen Andern erwiesen ist und Jeder sich selbst von der Wahrheit überzeugen kann, so, dächte ich, müßten Jedem meine Mittel willkommen sein, der dergleichen Beschwerden hat, oder der dergleichen etwa in der Folge vermuthet.

Meine Bewegungen müssen, um es nochmals zu erinnern, wenn sie als Kur in ähnlichen Krankheiten gebraucht werden sollen, behutsam und nach Maaßgabe der Kräfte eines jeden Patienten vorgenommen werden; man kann sie nachher, so wie sich gute Folgen zeigen, verdoppeln, oder nach Befinden auch mäßigen, wenn sie zu sehr angreifen sollten; es ist aber nöthig, dieselben zu den bestimmten Stunden einen Tag wie den andern zu machen, wenn sie anders von Wirksamkeit sein sollen.

Ist die Ausleerung der Unreinigkeiten einmal im Gange, dann wird die Verdoppelung der Bewegung nothwendig. Inzwischen muß ein Jeder selbst bestimmen, was ihm dienlich oder schädlich werden könnte, welches ihn schon sein eignes Gefühl lehren wird. Nur muß man nicht zu bedenklich sein; und dies ist der Eckstein,

an welchem vorzüglich alle guten Unternehmungen scheitern. Ich kann Jedem versichern, daß ich nach allen ziemlich heftigen Bewegungen meiner Erfindung mich überzeugt gefunden habe, daß sich zum Abführen nichts mehr erzwingen läßt, als was sich von aufgelösten Unreinigkeiten im Unterleibe abgesetzt hat, daher kann man nie Gefahr laufen, seinen Körper zu schwächen, oder zu verhindern, daß man sich nach und nach erhole und an Kräften zunehme. Die Fortsetzung dieser Bewegungen zeigt besonders darin ihren großen Nutzen, daß sich keine neue Unreinigkeit wieder so leicht ansetzt.

Ein jeder Mensch, der sich gesund erhalten will, muß sich in Rücksicht der angezeigten Ursachen und Folgen täglich bestimmte und seinen Geschäften angemessene Bewegung machen, hierdurch wird sein Körper von allen Gefahren der Kränklichkeit entfernt. Vernachlässigt er diese Regel, so entstehen oft hieraus die tödtlichsten Krankheiten. Es sammeln sich unvermerkt Schleim und Unreinigkeiten im ganzen Körper, welche Anlaß zu Verhärtungen, Fieber, Bleichsucht, Gelbsucht, Geschwülsten, Abzehrung u. s. w. geben. Es bildet sich hierdurch auch die so leidige Hypochondrie, welcher oft Melancholie und wohl endlich ihr höherer Grad, der Wahnsinn, folgt. Dergleichen Krankheiten pflegen gewöhnlich mit Auflösung der edelsten Organe des Körpers zu endigen.

Folge meiner Krankheit war besonders Erschöpfung des ganzen Körpers und eine außerordentliche Schwäche

des Magens und des Darmkanals. Ich litt daher am Sodbrennen und an Blähungen, und meine Verdauung war überaus schlecht. Meine Unverdaulichkeit stieg zu einem so hohen Grade, daß ich nur einige Fleischspeisen genießen und mich nie satt essen durfte. Wenn ich nun, meinen Verdauungskräften zu Hilfe zu kommen, Wermuthessenz oder andere geistige Sachen nahm, so blähte die eingesperrte Luft mich dermaßen auf, daß sie mir oft den Athem versetzte und ich Gefahr lief, zu ersticken. Oft kam es hierbei zum Brechen, die Speisen gingen dann fort, wie ich sie genossen hatte, und das Ausgebrochene war ein blanker Weinessig; unter diesen Umständen half ich mir gewöhnlich mit gestoßenen Krebssteinen oder Magnesia. Bier, Wein, Hülsenfrüchte, Salat, Mehlspeisen, kurz eine Menge von sonst gewöhnlichen Nahrungsmitteln konnte ich nicht vertragen, nur einige Fleischspeisen schienen mir zu bekommen. Kaffee und Chocolade war für mich Gift. Ich hütete mich vor allen diesen Dingen und lebte außerordentlich mäßig, dennoch wurde ich von Blähungen so geplagt, daß ich oft glaubte, die Brust und Gurgel müßten zerplatzen, welches mir zugleich gewaltige Kopfschmerzen verursachte. Diese beschwerlichen Zufälle machten mich für meine Geschäfte ganz untauglich. Ich versuchte viele Mittel, aber Alles vergeblich, sie blieben alle ohne Wirkung und ich mußte viele Jahre hindurch auch bei diesen Beschwerden hilflos schmachten.

Es ist sonderbar, daß man gewöhnlich auf die natürlichsten Mittel gegen diese Beschwerden nicht eher fällt, als bis man sich mit Laxiren und Klystieren ganz entkräftet hat. Warum fiel mir der Gedanke: äußere Wärme zu versuchen, nicht eher ein? Ich that dies endlich und legte mir gewärmte Tücher einige Stunden lang auf Brust und Bauch, worauf ich sogleich Linderung hatte. Auf den Leib selbst legte ich einen dreifachen Flanell und befreite mich vierzehn Tage lang von obigen Blähungsbeschwerden. Es war aber auch dies noch nicht hinreichend. Ich zog daher über diesen Flanell eine Unterweste und Beinkleider von Barchent ohne Aermel auf den bloßen Leib; hierdurch wurden die Lenden und das Rückgrat erwärmt, welches mir vortreffliche Dienste that.

Von dieser Zeit an konnte ich Alles essen, wenn ich mit Mäßigkeit zu Werke ging, welches bei mir immer der Fall war und worin ich immer nur selten fehlte; nur eingesalzene Seefische, Bricken, Aale und dergleichen, besonders wenn dabei Oel oder Fett war, konnte ich durchaus nicht vertragen. Nachdem sich aber die Gicht und Hypochondrie bei mir verloren hatte, war ich auch im Stande, diese Speisen zu vertragen und überhaupt mehr zu essen, wenn ich nur die Vorsicht brauchte, täglich gepulverte Krebssteine zu nehmen, welche die Eigenschaft besitzen, die Säure zu dämpfen und abzuführen. Ich trug daher, welches vielleicht Manchem lächerlich vor-

kommen mag, beständig ein Schächtelchen mit dergleichen Pulver von Krebssteinen bei mir, damit ich sie gleich nehmen konnte, wenn ich Sodbrennen bemerkte. Magnesia thut dasselbe, und zuweilen wechselte ich mit diesen Mitteln.

Wenn mich die Säure angriff und ich nicht gleich dieses Mittel bei mir hatte, so wurde sie so scharf, daß ich nachher, anstatt einen, wohl drei Theelöffel voll nehmen mußte. Einmal überfiel mich das Sodbrennen, als ich eine Stunde weit von der Stadt entfernt war; ich hatte unglücklicherweise kein solches Pulver bei mir, und ersteres quälte mich daher so sehr, daß ich glaubte, Brust, Gurgel und Gaumen müßten davon angefressen werden, und in der That fühlte ich lange nachher einen Schmerz wie von wunden Stellen, welches beweist, welche Schärfe diese Säure annimmt und wie nachtheilig sie auf den Körper wirken kann.

Als ich nach Hause kam, nahm ich einen Löffel Krebsaugenpulver nach dem andern, und obendrein noch Magnesia, so daß ich eine ziemliche Portion dieser säuredämpfenden Mittel verbrauchte; dabei trank ich noch häufig Mandelmilch, konnte aber weder essen noch schlafen. In diesem Zustande blieb ich drei volle Tage. War ich ein wenig eingeschlummert, so mußte ich, um das heftige Brennen zu löschen, drei, auch vier Gläser Mandelmilch auf einmal austrinken; dies half aber noch nicht, ich mußte wechseln und trank Limonade,

worauf dieser beschwerliche Zufall, nachdem ich fünf bis sechs Gläser von letzterer getrunken hatte, endlich nachließ.

Einige Jahre nachher bekam ich das Sodbrennen auf einer Jagdparthie. Der Ort war weit entlegen und in der ganzen Gegend kein Tropfen Wasser zn finden. In dieser großen Verlegenheit und Angst fiel mir ein, so viel als nur immer möglich war, Speichel zu verschlucken. Ich hatte nichts bei mir, um ihn hervorzulocken, deshalb brach ich ein Aestchen vom nächsten Strauche, kaute es und verschluckte den Speichel, der in Menge zufloß. Unterdessen hörte ich die Treiber anrücken und wurde so beschäftigt, daß ich mein Sodbrennen gänzlich vergaß. Ich erwachte wie aus einem Traume, als ich fühlte, daß das Sodbrennen sich verloren hatte.

Die Ursache blieb mir so lange unbegreiflich, bis ich mich nach längerer Zeit einst wieder auf einer Jagd befand, wo ich in den nämlichen Fall kam. Die Noth, die beste Lehrmeisterin, führte mich wieder auf den nämlichen Gedanken; ich brach sogleich ein Aestchen ab, kaute es und schluckte den Speichel hinab. Ich gab nun Achtung auf die Wirksamkeit dieses Mittels, wo ich denn fand, daß sich die Säure sogleich verminderte und in etlichen Minuten ganz verlor. Sobald ich nach Hause kam, schnitt ich mir ganz dünne, halbe Zoll lange Stückchen von Süßholz, welches ich kaute; es

bewirkte eine Menge Speichel, welchen ich verschluckte. Nun kaute ich fast den ganzen Tag und freute mich ausnehmend, ein unschädliches und wirksames Mittel gefunden zu haben, welches nicht allein das Sodbrennen stillte, sondern mich auch nach längerem Gebrauche überzeugte, daß der in Menge verschluckte Speichel die schwerverdaulichen Speisen für mich genießbar machte; ich konnte Hülsenfrüchte essen, so viel ich wollte, und Speisen genießen, an die ich sonst kaum denken durfte. So auffallend hatten sich meine Verdauungskräfte gebessert, und mein Magen schien sich ganz umgeändert zu haben.

Um meine Leser von dieser Wahrheit desto mehr zu überzeugen, daß nämlich das Verschlucken des Speichels Alles zur Verdauung beiträgt, will ich noch einige Bemerkungen anführen.

Magere Menschen haben von Jugend auf immer die Gewohnheit, geschwind zu essen, folglich auch Alles halbgekaut zu verschlucken; diesen Fehler habe auch ich an mir, und obgleich ich weiß, daß es mir schädlich ist, so kann ich mich doch nicht anders gewöhnen. Eine Menge Personen von hagerem Körperbau, bei welchen ich mich nach der Art ihres Essens erkundigte, gestanden mir denselben Fehler ein. Die Unverdaulichkeit bei solchen Menschen läßt sich daher sehr leicht erklären.

Das Hauptmittel der Verdauung ist also der Speichel; die Zermalmung mit den Zähnen nützt zu weiter

nichts, als daß durch das längere Kauen sich so viel Speichel mit vermischen kann, als zur Verdauung nöthig ist. Diese Meinung wird sich allein dadurch bestätigen, daß die ältesten Menschen, welche keinen einzigen Zahn im Munde haben, dennoch vortrefflich verdauen, so daß es Manchem ein Räthsel zu sein scheint. Die unverdaulichsten Speisen essen sie am liebsten; in ihren jungen Jahren konnten sie dieselben vielleicht nicht essen, jetzt aber sind es ihre Lieblingsspeisen geworden. Sie finden Behagen an dem Geschmacke und schlucken eine Menge von dem zugeflossenen Speichel hinunter; hierdurch werden die Speisen aufgelöst und leichter verdaut. Dies ist eine große Wahrheit und kann und wird auch von keinem Arzte bestritten werden.

Ein Gleiches gilt von den starken Tabakrauchern, welche den Speichel hinunterschlucken und sich daher sehr wohl befinden und gut verdauen; da hingegen Diejenigen, welche den Speichel dabei beständig auswerfen, üble Folgen erwarten müssen und immer an Unverdaulichkeit leiden.

Alle, die an Blähungen und Unverdaulichkeiten leiden, werden bemerken, daß die Beschwerden des Magens zu der Zeit entstehen, wenn die Speisen zur Hälfte verdaut sind. Die Ursache ist, daß für den Ueberrest kein Speichel mehr vorhanden ist, derselbe nun in Gährung übergeht und eine Säure erzeugt.

Diese Säure verursacht das Sodbrennen, der Magen zieht sich wegen der scharfen Säure krampfhaft zusammen, schließt die Luft und die Flüssigkeiten ein und verursacht so die empfindlichsten Schmerzen. Verschluckt man aber den durch Reizmittel zugeleiteten Speichel, so hebt er die Säure und mit ihr den Krampf, der Magen bekommt wieder seine Thätigkeit, die Luft entflieht, und der Rest der Speisen verzehrt sich sehr geschwind. Ich bitte diese Bemerkung ja nicht zu übersehen; sie ist besonders für Diejenigen wichtig, welche an Magenkrämpfen leiden und immer über Leibweh klagen.

Wenn das Sodbrennen hartnäckig ist, so muß man nur eine hinlängliche Menge Speichel verschlucken, wenn man es gänzlich unterdrücken will. Bei äußerst hartnäckigen Anfällen dieses Uebels habe ich auch öfters sehr dienlich gefunden, kaltes Wasser in Menge zu trinken; es kühlt dies den Magen ab und spült ihn aus; dies thut zumal gut, wenn die Schärfe und Unverdaulichkeit von Säure des Weins entstanden ist.

Seitdem ich mich nun von der Wirksamkeit des Speichels überzeugt habe, nehme ich keine gepulverten Krebssteine mehr ein; denn auf jeden Fall sind diese und die Magnesia für den Körper sehr schädlich. Habe ich einmal zu viel oder unverdauliche Speisen genossen, so nehme ich meine Zuflucht zum Süßholz; ich kaue davon den Nachmittag über, und so genieße ich Alles,

auch oft Speisen, die sich nicht zusammen vertragen, kurz, was mir zu essen vorgesetzt wird.

Die alten gelehrten Aerzte sahen den Speichel als ein mitwirkendes Mittel zur Verdauung an, die neueren Aerzte hingegen kennen entweder dieses unschätzbare Mittel nicht, oder sie finden es minder wichtig und lassen es ganz außer Acht; ich aber bin durch Erfahrung fest überzeugt, daß er nicht allein das beste Verdauungsmittel ist, sondern auch offene Schäden und die Schwäche der Augen heilt, wenn er früh, ehe man etwas genossen hat, angewendet wird. Auch bei Schwäche in den Füßen ist der Speichel das kräftigste Mittel, wenn man sie früh damit bestreicht.

Ich hoffe die Fehler der Nachlässigkeit mancher Aerzte in Benutzung der Heilmittel, welche die Natur jedem Menschen gegeben hat, zu verbessern, indem ich die großen Vortheile der körperlichen Bewegung und die guten Wirkungen des Speichelschluckens hinlänglich auseinandergesetzt habe. Ich schmeichle mir also mit der angenehmen Hoffnung, vielen meiner Mitmenschen bei gleichen Leiden nützlich zu werden.

Kann man diesen Leiden vorbeugen, so ist es freilich immer besser, man kann die Heilmittel entbehren, die ich eben vorgeschlagen habe. Ein jeder vernünftige Mann wird sich aller Unmäßigkeit enthalten; sie muß ihm schädlich werden, wenn er besonders dabei eine

sitzende Lebensart führt. Dies ist eine gute Regel in der Lebensordnung, aber sie wird leider wenig beachtet.

Es giebt aber Menschen, welche lieber leiden, als sich Abbruch thun, oder sie sind zu gemächlich, dergleichen Bewegungen zu machen. Für diese ist mein guter Rath und meine Krankengeschichte überflüssig. Für Solche aber, die meine Mittel der Vorschrift und ihrem Zustande gemäß brauchen, wird es ein Geschenk sein, welches ihnen Aufhören ihrer Leiden und ein genußreiches Leben verspricht.

Von dem äußerlichen Gebrauche des Speichels und seiner Wirkung mag hier auch ein Beispiel stehen.

Ein bejahrter Mann, den seine entkräfteten Beine nicht mehr tragen wollten, feuchtete diese täglich des Morgens mit Speichel an; hierdurch erlangte er eine solche Kraft, daß er noch in seinem vier und siebenzigsten Jahre beinahe den ganzen Tag stehen konnte; er geht ohne Anstrengung mit dem stärksten Fußgänger um die Wette, ohne einen Schmerz in den Füßen zu fühlen und ohne zu ermüden.

Vermittelst des Speichels kann man äußerlich noch mancherlei Kuren bewirken. Er ist ein natürlicher Balsam, der besonders bei Brand- oder anderen Wunden, in Geschwüren und dergleichen Wunder thut. Jedes Thier heilt seine Wunden vermittelst des Speichels;

dies allein sollte uns auf seine Wirkung in diesen Fällen aufmerksam machen.

Man bemerkt unter den Landleuten (wo meistentheils der menschliche Verstand nicht so verschroben ist, als in den Städten, und wo die natürlichen Begriffe unverdorben geblieben sind) Leute, welche mit dergleichen Mitteln die tödtlichsten Krankheiten heilen und meistens ein hohes Alter erreichen. Ihre Sitten sind unverdorben, ihre Sinne werden nicht so gereizt, sie leben nach ihren mäßigen Einkünften, wie vernünftige Menschen überall leben sollten. Ein solches Leben kommt freilich dem durch Schwelgerei, Kunst und Ueppigkeit verdorbenen und entkräfteten Wollüstling höchst elend und verächtlich vor. Wenn nun ein solcher hört, daß man sich an dergleichen Orten des Speichels bei verschiedenen Gebrechlichkeiten des Körpers bedient; wenn er hört, daß man hitzige Krankheiten mit saurer Milch heilt, so erhebt er darüber ein lautes Gelächter, und die ganze Sache ekelt ihn an.

Daß das Einfache und Nützliche, was der Schöpfer in die Natur der Menschen gelegt hat, so vernachlässigt wird, läßt sich sehr leicht erklären. Wie der Luxus zunahm und der einfache Lohn nicht mehr hinreichte, den größern Aufwand zu bestreiten, da mußten die Künste und Wissenschaften steigen, und dies ging so weit, bis die Künste oft in Tändelei ausarteten. Um auf diesem

Wege immer noch weiter fortzuschreiten, war es nothwendig, Alles, was sonst in der simplen Natur galt, verächtlich und lächerlich zu machen. Da aber das Steigen und Fallen in der Natur gegründet ist, so durfte der Fall bald eintreten, daß die natürlichen Hilfsmittel den künstlichen in vielen Fällen vorgezogen werden.

Wer zu dieser guten Sache etwas beizutragen vermag, der kehre sich nicht an die Chicane, die alles Gute verächtlich und lächerlich zu machen sucht. Alles, was man daher auch gegen diese kleine Schrift sagen möchte, wird ihr nicht schaden; wer sie liest und die Mittel versucht, wird ihre Unschädlichkeit sowohl als ihren Nutzen einsehen lernen; wer aber schwach genug sein sollte, sich das Nützliche ausreden oder verdrehen zu lassen, für den kann ich weiter nichts thun.

Während der Gichtanfälle war ich von der sogenannten blinden goldenen Ader so unaufhörlich geplagt, daß ich die übelsten Folgen davon zu erwarten hatte. Man wollte mir versichern, daß hieraus Hypochondrie, Kreuz- und Kopfschmerzen entständen. Mancher behauptete sogar, daß alle meine üblen Zustände daher kämen; gleichwohl wollte sich Keiner finden, der mich von diesem Uebel befreite.

Meine Bekannten und Freunde erzählten mir die Kuren, die sie gesehen, oder von welchen sie gehört, oder die sie selbst mit sich hatten vornehmen lassen, alle

endigten unbedingt mit Blutegelsetzen oder mit dem Aufschneiden der angeschwollenen Gefäße.

Wenn die blinde goldene Ader nun aber geschnitten wird, so nenne ich dies einen Schnitt in den Mastdarm machen, wobei das Leben allezeit in Gefahr kommt. Daher wollte ich keine von diesen Kuren unternehmen; ich half mir selbst, und zwar blos durch äußere Wärme, welche mir vortreffliche Dienste that.

Ich machte mir nämlich Umschläge mit Milch, und blieb so lange im Bette, bis sich der angeschwollene Mastdarm wieder in den Leib gezogen hatte; diese Hilfe war zwar von keiner langen Dauer, inzwischen brauchte ich dies Mittel immer schon, ehe noch die Geschwulst überhand nahm, und so war ich gegen Andere in diesem Punkte sehr gut berathen, und litt wenig oder keine Schmerzen. Es ist dies ein sehr leichtes und unschädliches Mittel, welches von Jedermann gebraucht werden kann.

Meine übrigen Beschwerden, gegen diese gerechnet, waren weit beträchtlicher, daher war ich nicht so sehr darauf bedacht, sie los zu werden. Sobald die Gicht, Hypochondrie und alle schmerzhaften Zufälle derselben sich verloren hatten, so zeigte es sich offenbar, daß weder die blinde noch die fließende goldne Ader mit jenem Leiden in Verbindung gestanden haben konnte, denn die blinde goldne Ader kam nachher eben so oft, nicht schwächer und nicht stärker wieder, folglich war die an=

gegebene Ursache meiner Beschwerden ganz ungegründet. Da ich nun die sogenannte blinde Ader allein zu bekämpfen hatte, so war es mir leicht, die Ursache zu entdecken, woher die Geschwulst des Mastdarms entstand.

Die fließende goldne Ader ist diejenige Krankheit, welche mit einer mehr oder weniger starken Ergießung eines dicken Blutes aus den Blutadern des Mastdarms verbunden ist. Die blinde sogenannte goldne Adern aber, woran ich litt, besteht in äußerst schmerzhaften Blasen, welche oft dick und blauroth sind; sie bilden sich in dem Mastdarme und treten zuweilen so auf, daß sie zum After herausdringen, wo sie oft sehr schwer zurückzubringen sind. Ist der Kreislauf des Blutes durch Verstopfungen, Krämpfe oder andere Ursachen gehemmt, so schwellen sie sehr beträchtlich an und verursachen Schmerzen, die unausstehlich sind. In diesem einzigen Falle sind Blutegel sehr nützlich; sie saugen das Blut aus den Blasen und man ist vermögend, den Theil des Mastdarms, welcher mit denselben herausgetreten ist, wieder in seine vorige Lage zurückzubringen.

Sobald ich die Beschaffenheit des Uebels kannte, suchte ich nach jedem Stuhlgange den Mastdarm mit Hilfe des Papiers in seine gehörige Lage und zwar so behutsam als möglich zu bringen. Dies rathe ich

einem Jeden zu thun an, wenn er anders die üblen Folgen vermeiden will, welche aus Vernachlässigung dieses Umstandes entstehen müssen. Besser ist es, man bedient sich eines Schwammes.

Sind aber alte, verhärtete Auswüchse des Mastdarms zugegen, so muß man einen Arzt zu Rathe ziehen; ich habe davon keine Erfahrung, und kenne auch den Schmerz nicht, der tief im Mastdarme entstehen soll. Diejenigen Schmerzen aber, welche ursprünglich von der goldnen Ader entstehen, wie man glaubt, habe ich mir alle durch meine Bewegungen vertrieben; dies ist eine Wahrheit, die durch meine Erfahrungen sattsam begründet ist.

Als ich noch an der Gicht und Hypochondrie litt, empfand ich in jeder Muskel bei dem geringsten Drucke, und in jeder Flechse bei der mindesten Anspannung, krampfartige Schmerzen. Das Einschlafen der Glieder, das Zucken der Muskeln, der Magenkrampf, die Koliken und der im ganzen Körper verbeitete Schmerz quälte mich unaussprechlich. Durch meine Bewegungen verloren sich alle diese Beschwerden, meine Kräfte nahmen zu, und ich empfand darüber eine ungemeine Freude. Ich bin nun von allen jenen Leiden mehrere Jahre lang befreit, und deshalb kann ich mit Grund den Schluß

ziehen, daß alle meine krampfartigen Zufälle von der Entkräftung des Körpers entstanden sein müssen.

In eben der Periode, in welcher noch alle meine Leiden mir heftig zusetzten, bekam ich Schmerz in meinen Fingerknochen; ich hatte aber keine Geschwulst dabei und der Schmerz selbst war erträglich. Dieser Zufall wurde mir aber doch in der Folge sehr bedenklich, denn der nämliche Schmerz ergriff in einem Jahre sämmtliche Fingerknochen, welches äußerst unangenehm für mich war. In diesem Zeitpunkte verschaffte mir die Krankheit meiner Frau die Bekanntschaft mit einem Arzte, der sich in der Welt einen ausgebreiteten Ruhm durch seine Werke und zugleich in der Stadt ein großes Vertrauen zu seiner Kunst erworben hatte.

Meiner Ansicht nach besaß er im höchsten Grade jene Klugheit, mit welcher sich die meisten Aerzte die Gebrechlichkeiten und Schwächen der Menschen zinsbar zu machen wissen, meine Frau wußte er ein Jahr lang krank zu erhalten und gleichsam zu einer ewigen Patientin zu stimmen.

Diesen Mann fragte ich nun auch, was ich wohl in der Folge von diesen Schmerzen zu fürchten hätte und was ich wohl dagegen brauchen solle. Da sprach der Mann so sanft und süß mit anscheinend voller Theilnahme und Aufrichtigkeit seines Herzens, mit welcher er seinen Patienten Vertrauen einzuflößen wußte, ganz leise zu mir: „Sehen Sie, mein Freund, ich muß Ihnen

sagen, daß die Ursache dieses Schmerzes in Ihrem ganzen Körper steckt." Hierauf wandte er sich zu der ewigen Patientin und ließ mich denken, was ich wollte. Ich bewunderte sein Talent, und fand bald darauf statt ihn einen andern, aber ehrlichern Mann, der meine Frau von der Krankheit erlöste, so daß sie sich noch diese Stunde ganz gesund und wohl befindet.

Wie sich nun überhaupt mit meinen Beschwerden Alles wunderbar fügte, wie dies so oft in der Welt zu gehen pflegt, so verlor ich auch den Schmerz durch eine unbedeutende Sache.

Es gelang mir, alle meine Krankheiten durch meine Bewegungen und die übrigen angeführten Mittel zu vertreiben, bis auf die Schmerzen in den Fingern, welche äußerst hartnäckig waren und mich sehr plagten. Zufällig hörte ich, daß der Camillenthee ein vortreffliches Mittel gegen den Magenkrampf sei. Ich trank diesen Thee, weil ich noch ein wenig an demselben litt, und siehe da, die Schmerzen in den Fingern verloren sich. Um mich hiervon recht zu überzeugen, hörte ich auf, den Thee zu nehmen; die Schmerzen kamen darauf in einigen Wochen richtig wieder. Ich wiederholte den Thee und der Schmerz wich wieder. Daher sollen schwächliche Menschen, welche Schmerzen irgendwo haben, mit krampfstillenden Mitteln behandelt werden, weil die Ursache derselben meistens in Krämpfen besteht; schwächende Mittel führen dieselben immer mehr

in's Verderben. Diese Meinung wird dadurch bestätigt, daß sich alle meine krampfhaften Zufälle verloren, so wie ich meinem Körper durch Bewegungen die gehörige Kraft und Stärke gab.

Im Sommer mache ich mir viel mehr Bewegung als im Winter; ich fand daher auch, daß ich den Camillenthee im Sommer weniger nöthig hatte; im Winter hingegen trank ich ihn täglich. Ich glaube, daß dieser Thee nervenstärkend ist und, um den Geschmack zu verbessern, setze ich Zucker oder Honig zu, und mache ihn so süß, daß er angenehm zu trinken wird. Man muß nur den Camillenthee nicht stark trinken, sonst verursacht er Aengstlichkeien, ja sogar Erbrechen.

Was den Sauerhonig betrifft, so habe ich alle Achtung vor seinen guten Eigenschaften; er ist das heilsamste Brustmittel und zugleich nährend; der mit ihm vermischte Essig zertheilt den Schleim, der sich den Winter hindurch oft in der Brust sammelt. Es ist sehr nützlich, ihn mit Camillenthee zu vermischen. Den Sauerhonig selbst lasse ich mir auf folgende Art bereiten:

Man nimmt Honig und läßt ihn in einer Pfanne so lange sieden, bis sich kein Schaum mehr zeigt; diesen nimmt man vorher mit einem Löffel ab; hierauf gießt man eine hinlängliche Menge Weinessig hinzu und läßt ihn nochmals aufsieden. — Die Gewohnheit, Alles gründlich zu untersuchen und eins mit dem andern zu vergleichen, hat mich in einen solchen Gesundheitszustand

versetzt, daß ich mir für den Ueberrest meines Lebens noch Vergnügen und Lebensgenuß versprechen kann.

Das veränderliche Klima von Wien verursacht Jedem wenigstens einmal jährlich einen Katarrh, der nach Verschiedenheit der Organisation der Körper, welche er ergreift, und, je nachdem sich der Patient zu halten weiß, geringer oder heftiger ist. Ueber das Allgemeine dieser Krankheit kann und werde ich mich nicht verbreiten, sondern nur einige specielle Bemerkungen machen, die, wie ich hoffe, nicht ganz unnütz sein werden.

Es ist leicht begreiflich, warum die Eltern bei dieser so leicht scheinenden Krankheit die große sie begleitende und ihren Kindern drohende Gefahr so wenig achten, weil sie in eben der Sorglosigkeit aufgezogen und Todesfälle, Folgen dieser Krankheit, für Bestimmung halten. Sie glauben, daß diesem Uebel kein Mensch ausweichen kann oder durch bestimmte Mittel sich zu helfen vermögend ist. Daher ist es kein Wunder, wenn der größte Theil der Menschen der blinden Meinung folgt und sich so gänzlich ohne alle Mitwirkung dem Gerathewohl überläßt. Nur Wenige in großen Städten machen hiervon eine Ausnahme; nämlich Solche, welche um jeder Kleinigkeit willen einen Arzt halten oder dem Hausarzt folgen, weil sie Geld genug haben, ihn zu bezahlen. In der Folge meiner Bemerkungen wird man sehen, daß die meisten Menschen früh oder spät von den daraus entstehenden Folgen ihren Tod zu erwarten

haben. Bis in mein dreißigstes Jahr machte ich mir wenig aus dergleichen Beschwerden. Ich brauchte nur Hausmittel dagegen, weil ich in der nämlichen Meinung aufgewachsen war.

So viel ist richtig, keine Kränklichkeit ist leichter zu heilen, als ein einfacher Katarrh, der sich auch oft so zufällig verliert, als er gekommen ist; darin aber liegt eben das Verführende, und man achtet das Tödtliche nicht, was doch jeder Katarrh mit sich bringt. Es wird immer wegen der Lebensart der Menschen ein Uebel durch das andere schlimmer gemacht, und dies ist der Fall häufig bei dem Katarrh, der oft durch eine Nebenursache äußerst gefährlich wird. In diesen Fällen pflegt man gewöhnlich Hausmittel zu brauchen, diese aber werden meistentheils zur Unzeit angewendet und zum großen Nachtheil des Patienten genommen. Auf diese Art geht Groß und Klein zu Grunde, und endlich sterben noch die meisten Alten an der Lungensucht und Abzehrung. Entzündung mehr und weniger ist allemal Ursache des Katarrhs. Der Sitz derselben ist die Luftröhre oder Lunge; nun schließe man, wie gefährlich dieselbe werden könne, wenn sie einen hohen Grad annimmt.

Katarrhe, welche mit einem starken Fieber ausgebrochen, habe ich an mir sehr oft heilen müssen. Meine geprüfte Erfahrung und meine Mittel, die ich mir gewählt habe und deren Vortrefflichkeit ich kenne, haben mir immer glücklich durchgeholfen.

Meine Mittel sind sehr einfach, doch kennt sie der größte Theil der Menschen eben so wenig, als er im Stande ist, sich solche zu verschaffen, und wenn auch dies noch wäre, so haben die meisten Leute keinen Begriff, wie sie sich in solchen Zufällen verhalten sollen. So sieht man z. B. hier und da die Kinder oft im härtesten Winter fast nackend gehen, und nur wenig bekleidet werden häufig die kleinsten Kinder auf dem Arme aus der größten Stubenhitze in die kalte, freie Luft getragen. Wer krank wird, geht, ohne etwas zu gebrauchen, so lange er gehen kann; dann muß ihm die Zeit oder die Vorsicht helfen! Wer davon kommt, ist dieser Gefahr täglich auf's neue ausgesetzt, und Alles, was schwächlich ist, geht bei diesem Verfahren zu Grunde.

Wenn das häufige Sterben an den üblen Folgen des Katarrhs solche Menschen nicht erschüttert, und keine Sorge für die Erhaltung ihrer Familie und ihrer Gesundheit sie ergreift, was sollen Mittel ohne den Begriff für ihre Nothwendigkeit nützen!

Wünschenswerth ist es zum besten des Staats und zum Wohl dieser Unglücklichen, daß die Geistlichen, die Schullehrer und die Vorsteher jeder Gemeinde gleiche Vorschriften und die gehörigen Bücher erhielten, durch welche sie in den Stand gesetzt würden, ihre Gemeinde in solchen Fällen zu unterrichten.

Diese Vorschriften könnte z. B. jeder Pfarrer nach geendigter Predigt theilweise von der Kanzel ablesen,

die Pflichten, sein Leben zu verlängern, dem Volke an's Herz legen, die Ursachen der sich ereigneten Todesfälle anführen und den Nachtheil obiger Vernachlässigungen seiner Gesundheit recht auffallend darstellen. Man sollte glauben, daß, nach einer so ausdauernd und wiederholend gemachten Belehrung, diese gefährliche Krankheit mit der Zeit weniger schädlich werden sollte. Die Menschen würden hierdurch einsehen lernen, wie unvorsichtig sie bis jetzt gelebt, und wie sie künftig leben sollen, um ihre Familien und sich selbst glücklich zu machen.

Wenn ich von mir selbst auf Andere schließe, so sinkt mir der Muth bei dem Gedanken, Menschen nützlich werden zu wollen, ohne sie vorher von der alten Gewohnheit abgebracht zu haben. Vor etlichen Jahren zog ich mir eben aus Starrsinn und alter Gewohnheit eine tödtliche Krankheit zu. Ich hatte es mir nämlich, wie ich schon oben erwähnt habe, zur Pflicht gemacht, täglich in aller Frühe um die Stadt zu gehen. Einmal war ich bei einer solchen Morgenpromenade sehr leicht gekleidet, ein heftiger kalter Sturmwind überraschte mich, und ich hätte nun entweder umkehren und mich wärmer kleiden oder geradezu den Gang für diesen Tag aussetzen sollen. Allein die alte Gewohnheit wollte dem Sturm und der Kälte trotzen. Selten konnte man sich überdies in jenem Winter dem Wetter gemäß kleiden, weil er ausnehmend veränderlich war. Durch viel-

fache Erkältungen hatte sich eine solche Masse von Krankheitsstoff in mir gesammelt, daß der ganze Körper voll von schlechten Säften ward. Ich bekam zuerst Brennen auf der Zungenspitze; es entstanden Blattern, diese hinterließen dunkelbraune Flecke, und neue Blattern setzten sich wieder an. Hierzu kam noch ein Fieber mit starkem Kopfschmerz, welches mich sehr abmattete.

Alles, was ich von Arzneien drei Wochen lang gebraucht und in den Mund genommen hatte, wirkte nichts; ich mußte mich legen und verfiel in einen Schweiß, der acht Tage hindurch gleich stark war und mich unglaublich angriff. Ich nahm auflösende Salze mit Hollundersaft drei Tage nach einander und darauf abführende Mittel; dennoch wurde die Zunge so dick und unbeweglich, daß ich kaum vernehmlich sprechen konnte. Die Verstopfung in der Nase, der Kopfschmerz, die zunehmende Hitze und das anhaltende Fieber waren deutliche Zeichen einer Entzündung. Ich wollte deshalb die goldne Ader fließend machen, aber es gelang nicht. Mein Blut war zu dick und zu schleimig, als daß es sattsam fließen konnte. Ich bekam den ersten Tag nicht mehr als ungefähr eine halbe Unze, den andern Tag aber floß das Blut so stark, daß der Verlust einem vollkommenen Aderlaß glich.

Gleichwohl fand ich mich dadurch nicht erleichtert, mein Mund war zu verschleimt; ich nahm daher reines Brunnenwasser in den Mund, welches vom Schleime

ganz dick wurde; ich warf es aus und nahm so lange immer wieder frisches Wasser, bis sich der Mund reinigte. Ich konnte mich nun räuspern und dem Schleime, der vom Kopfe sich senkte, Luft machen.

Auf diese Art geschah es, daß ich in einer Stunde ein ganzes Handbecken voll schleimiges Wasser auswarf. So wie der Schleim wegging, so wurde die Zunge beweglich und der Schmerz ließ nach. Ich wiederholte dies mir so wohlthuende Mittel täglich viermal, und brachte in vier Tagen eine unglaubliche Menge Schleim von Kopf und Nase aus dem Munde. Zu gleicher Zeit löste sich der Schleim, der sich auf die Brust geworfen hatte, und so ward ich von dieser gefährlichen Krankheit befreit.

Nebst den angewendeten Mitteln, wovon ich eben sprach, nahm ich alle halbe Stunden eine Kaffeeschaale voll Thee, Gerstenschleim oder eine andere Brühe. Außerdem bediente ich mich verschiedener Säfte, welche die Brust anfeuchten und den Schleim lösen. Ich nahm auch kleine Stückchen Sardellen in den Mund und ließ sie langsam zergehen. Das Salz, in welches sie gelegt sind, löst den Schleim vorzüglich auf. Dies sind die Mittel, deren ich mich in angeführter Krankheit bedient habe und die eine so gute Wirkung hervorbrachten.

Es ist inzwischen nöthig, noch Folgendes zu bemerken: Wenn ich einen einfachen Katarrh hatte, wobei nämlich kein Fieber war, so half ich mir sehr leicht.

Ich blieb nämlich einige Tage zu Hause, um die Ausdünstung zu befördern, und trank etliche Tassen Hollunderblüthenthee; außerdem nahm ich viel dünne Fleischbrühe zu mir, bis der Auswurf anfing, recht leicht zu gehen. Auf diese Art kann man solche einfache Katarrhe sehr geschwind los werden, ohne nachtheilige Folgen erwarten zu dürfen.

Wenn man den Kopf von dem Schleime auf die von mir angegebene Art reiniget, so wird man sehen, wie wohl und frei man sich danach fühlt. Das Wasser muß nur nicht eiskalt, aber dennoch frisch sein. Man kann dies auch dann vornehmen, wenn man sich wohl befindet. Man beugt einer Menge von Kopfbeschwerden vor, und lernt durch die Nase eben so frei athmen, als durch den Mund; es schützt vor Nasenpolypen, weil der zähe Schleim sich nicht in den Nasengängen sammeln kann, verschafft einen gesunden Athem, der nicht den Geruch beleidigt, und erhält das Zahnfleisch und die Zähne, weil sich der Schleim nicht festsetzen kann u. s. w.

Wer sich das Schnupfen des Tabaks frühzeitig angewöhnt, zieht eine Menge Schleim nach dem Kopfe, und die Nase solcher Leute ist meistentheils verstopft. Leider hatte ich auch schon in meiner zarten Jugend eine Tabaksdose in der Tasche und eine Pfeife im Munde! Ich war daher in meinem zwanzigsten Jahre so verstopft, daß ich kaum vernehmlich sprechen konnte; ver-

schiedene Male warf ich die Dose weg, doch eben so oft suchte ich eine andere, indem es mir große Unruhe verursachte, wenn ich ohne Schnupftabak war. Man sieht, wie leicht man sich an etwas gewöhnen kann, was man nur im Anfange als Scherz betrachtet.

Im fünf und dreißigsten Jahre entschloß ich mich wieder den Tabak zu lassen; es gelang mir leichter als sonst; inzwischen bemerkte ich, daß der Abfluß vom Kopfe beinahe aufhörte; es bildete sich ein Schmerz in dem Kopfe über der rechten Augenbraue, wobei ich einen Geruch bemerkte, welcher mir bald unerträglich wurde. Alle dagegen versuchte Mittel halfen nichts; ich mußte wider Willen Tabak schnupfen, worauf gleich der zurückgebliebene Fluß sich wieder einstellte und der Schmerz und üble Geruch sich gänzlich verloren. Ich rathe daher Jedem, wenn er noch jung ist, diese Gewohnheit nicht auf einmal abzuschaffen, sondern, wenn er sich einmal von ihr lossagen will, es nach und nach zu thun, so wird es nicht den geringsten Nachtheil haben; aber im Alter muß der Gebrauch des Tabaks fortgesetzt werden, wenn nicht höchst schädliche Zufälle eintreten sollen.

Mein Geruch ist seit der Zeit, daß ich mir den Mund und dadurch den Kopf zu reinigen pflege, äußerst fein und rein geworden, welches mir in vieler Hinsicht einen großen Genuß gewährt.

Das Tabakrauchen mußte mir aus dem Grunde schädlich sein, weil ich dadurch die besten Verdauungs-

säfte verlor, und aus Mangel des Speichels beständiges Sodbrennen bekam.

Zum Vortheil des gemeinen Mannes will ich nun die leichteste und kürzeste Kur eines Katarrhs mit Fieber hier mittheilen. Sie hat sich durch häufige Erfahrungen bewährt.

Wenn sich die Unreinigkeit auf die Brust gesetzt hat, und sei es noch so viel, der Kranke auch sehr leidet und selbst nach Fieberbewegungen kein Auswurf sich einstellt, so thut folgende Kurart fast Wunder.

Man theilt zwei Loth Weinstein oder Cremor Tartari in drei Theile, und nimmt solche früh, Mittags und Abends jedesmals in einem Glas Wasser aufgelöst. Den Cremor Tartari läßt man erst eine kurze Zeit in Wasser sich auflösen, dann rührt man denselben mit einem Löffel öfters um, damit dessen Säure sich dem Wasser gehörig mittheilt, läßt ihn setzen und trinkt das Klare. Der Satz muß aber im Glase zurückbleiben, denn er setzt sich im Körper wie Stein an. Dieß wiederholt man, bis der Körper gereinigt ist. Hierauf nimmt man ein Nösel Milch, setzt ein Loth Zucker zu, und stellt es auf Kohlen, bis der Zucker zergangen ist, nur muß die Milch nicht zum Sieden kommen. Man nimmt dieses Mittel auf viermal in einem Tage ein, und wiederholt Solches drei Tage lang. Am dritten Tage ist man gewöhnlich schon genesen und kann seinen

Verrichtungen wieder vorstehen. Auf diese Art wird man angenehm und schnell geheilt.

Diese schnelle Hilfe erfolgt nur in der Zeit, wo der Schleim festsitzt und sich sehr angehäuft hat; er ist in diesem Zeitpunkte zum Auswurfe reif und dieses Mittel erreicht ihn und befördert seinen Auswurf.

Wenn sich die Stimme so ganz verliert, daß man keinen Laut von sich geben kann, welches oft der Fall ist, so schneidet man einen Hering in kleine Stückchen, oder man nimmt Sardellen, theilt sie in vier Theile, und ißt alle halbe Stunden ein Stückchen ganz langsam; den andern Tag ist man gewöhnlich von diesem Uebel befreit und kann laut und leicht sprechen, zumal wenn man mitunter Fleischbrühe oder Gerstenschleim trinkt.

Schnupfen und Katarrh haben dieselben Ursachen, aber nicht dieselben Wirkungen. Wenn man mit erhitztem Körper in kalte Luft kommt, wo die Ausdünstung gehemmt wird, so tritt letztere zurück und verursacht Stockungen in den Säften. In großen Städten ist man diesen Abwechselungen sehr oft ausgesetzt, und man kann ihnen kaum ausweichen.

Nach solchen Erkältungen kommt gewöhnlich Schnupfen und Katarrh zusammen, doch immer so, daß eins von beiden den Anfang macht. Kommt der Schnupfen zuerst und der Katarrh nach, so kann man diesen leicht heben, weil er blos von den sich aus dem Kopfe auf die Brust gesenkten Schärfen herrührt. Man halte sich

nur einige Tage im Zimmer in gleicher Wärme und trinke Thee oder Fleischbrühe. Bekommt man aber Fieber dabei, so reinige man den Körper erst auf obige von mir angegebene Weise.

In großen Städten sind so viele Localursachen, welche auch den Vorsichtigsten betrügen und ihn Erkältungen preisgeben, denen er nicht ausweichen kann, wenn er nicht als ein ungesitteter Mensch angesehen sein will.

Hat man z. B. die Ehre, einem Manne auf der Straße zu begegnen, den man seines Ansehns wegen begrüßen muß, so muß man natürlich seinen Hut ziehen. Spricht er mit mir, so muß ich, wenn ich auch im vollen Schweiße bin, so lange unbedeckt bleiben, bis es ihm gefällt, das Gespräch zu enden (wenn er anders nicht so leutselig ist, mir diese Ceremonie zu ersparen). Oft kommt man in heiße Stuben und muß plötzlich wieder in die Kälte, wenn gleich man vom Schweiße trieft. Dies ist der Fall oft bei Abendgesellschaften, bei Bällen, Redouten, im Schauspielhause u. s. w. Einst befand ich mich im Theater auf dem Parterre, wo es äußerst voll und heiß war. Das Stück hatte fünf Acte; bei jedem Acte ward mein entblößter Kopf von einer so durchdringenden Kälte angegriffen, daß ich einem starken Schnupfen entgegensah. Ich würde dieß und hundert der schönsten Stücke ungesehen gelassen haben, wenn mich nicht gewisse Verbindlichkeiten aufgefordert hätten, es auszuhalten. Auf diese Art muß man oft seine

Gesundheit aufs Spiel setzen. Den zweiten Tag war der Schnupfen richtig in vollem Anzuge, und er war mir um deswillen nicht so unangenehm, da ich schon längst versuchen wollte, ob ich bei ihm nicht einen Unterschied finden würde, indem ich mir den Kopf durch Räuspern und Wasser, wie oben erwähnt worden, reinigte. Der Unterschied war ziemlich auffallend, und ich fürchte deshalb keinen Schnupfen mehr. Erstlich blieb die Beschwerde des Niesens weg, und zweitens blieb die Brust vom Schleime frei! So lange ich einen leichten Schauer spürte, blieb ich zu Hause, und nahm nichts, als des Morgens meinen gewöhnlichen Thee. Die Kopfschmerzen, die trüben, brennenden Augen und alle sonst gewöhnliche höchst unangenehme Empfindungen bei einem starken Schnupfen fielen weg; ich wurde blos von einem starken Zufluß von Schleim in der Nase beschwert, der mir drei Tage hintereinander nicht erlaubte, die Luft durch dieselbe einzuziehen.

Ich vermuthete nun, weil ich dennoch ein leichtes Fieber dabei gehabt und in drei Tagen nicht das Zimmer verlassen hatte, daß sich im Unterleibe Schleim und Schärfe abgesetzt haben möchten; deshalb machte ich alle Stunden sechs Minuten lang meine Bewegungen: Die Folge davon war, daß ich in vier und zwanzig Stunden neunmal ohne Zwang und Uebelkeiten offnen Leib erhielt. Ich hatte auch nachher nicht die geringste Mattigkeit, wie dies so oft bei Purgirmitteln der Fall ist.

Die Eßlust, der Geruch, die gute Verdauung, der Schlaf, kurz, Alles blieb während der acht Tage dieses Schnupfenanfalls so gut wie vorher. Die gewöhnlichen Beschwerden des Schnupfens und Katarrhs blieben also hier aus, und hieran war nichts schuld, als die fortwährende Reinigung des Kopfes; der Schleim wurde immer fortgeschafft und nicht aufgehalten; er konnte folglich die benachbarten Theile sowohl, als diejenigen, wo er unmittelbar saß, nicht reizen. Dies ist eine sehr wichtige Erfahrung, die durch nichts widerlegt werden kann.

Ich habe seitdem die stärksten Katarrhe gehabt, wo der Auswurf von der Brust sehr wenig und nur des Morgens gekommen ist; der Schleim ist dagegen vom Kopfe durch die Gewohnheit der Reinigung, besonders in den Wintermonaten, so häufig abgegangen, daß ich nicht genug auswerfen konnte. Dies geschah aber ohne Kopfschmerzen, ohne Niesen und überhaupt ohne das geringste Zeichen eines Schnupfens.

In meinem dreißigsten Jahre wurde ich von einem sonderbaren Schnupfen täglich einmal überfallen, und zwar zu ungleichen Stunden; plötzlich kam Niesen, ohne vorher das Geringste zuvermuthen. Das Wasser lief dabei häufig aus Augen, Mund und Nase. Dieser Zufall überraschte mich oft in der Kirche, in Gesellschaften und in den wichtigsten Geschäften, so daß ich, ohne ein Wort sprechen zu können, abtreten mußte. Er hielt

zuweilen eine Stunde, doch nie länger an, denn wenn sich der Kopf von diesen scharfen Feuchtigkeiten gereinigt hatte, konnte ich sogleich wieder erscheinen, als wenn nichts vorgefallen wäre.

Von Natur mußte ich stark niesen, und aus diesem Grunde wurde mir der Zufall, der mehrere Jahre dauerte, bedenklich. Alle meine Freunde sahen sich nach Hilfsmitteln um; es fand sich aber Niemand, der mir etwas rathen oder helfen konnte. Ich dachte deshalb sehr ernstlich über diesen Zufall nach, und gab mir viele Mühe, die Ursache desselben zu entdecken. Indessen verstrichen dennoch einige Jahre, ehe ich, ohngeachtet ich höchst aufmerksam auf Alles war, enträthseln konnte, was doch so deutlich vor Augen lag. Dies ist sehr oft der Fall im menschlichen Leben.

Den Menschen kann man mit allen seinen Verstandeskräften nie ohnmächtiger sehen, als wo es darauf ankommt, Entdeckungen an sich selbst zu machen und Gegenmittel zu erfinden. Das Vorurtheil hat sich dem Verstande so aufgedrungen und sich seiner so bemächtigt, daß es an's Unglaubliche grenzt. Davon gefesselt, traut sich Niemand, selbst zu denken, noch weniger Versuche anzustellen, und so bleiben wir Sclaven des medicinischen Schlendrians und lernen nie unser eigner Arzt zu sein.

Vergeben werde ich es mir nie, daß ich nicht eher anfing, selbst zu denken, bis ich so viele Jahre unter den schrecklichsten Krankheiten verloren hatte. Daher

kam es auch, daß ich die vortrefflichen Wirkungen meiner Bewegungen erst seit einigen Jahren habe recht kennen lernen.

So sehr man sich bemühte, mich mit meinen Bewegungen und übrigen Mitteln anfänglich lächerlich zu machen und mir wegen meiner Ausdauer die schlimmsten Folgen prophezeite, so könnte ich nun mit dem billigsten Vergeltungsrechte alle Jene auslachen, die sich noch immer um ihr Geld und ihre Gesundheit methodisch bringen lassen.

Doch zur Ursache meines besondern Geschwindschnupfens, wenn ich ihn so nennen darf. Ich war von Jugend auf gewohnt, sehr früh aufzustehen, und fand ein besonderes Vergnügen darin, die Wirkung des Lichtes bei aufgehender Sonne zu beobachten.

Deshalb hatte ich mich gewöhnt, täglich, so wie ich erwachte, mit dem noch ausdünstenden Kopfe zum Fenster hinauszusehen, um meine Begierde zu befriedigen und die Sonne zu belauschen.

Selbst im Sommer wird die Luft bei aufgehender Sonne sehr kühl; die Ausdünstung meines Kopfes mußte folglich plötzlich zurückschlagen und Stockungen verursachen, die sich jedoch zu meinem Glücke täglich zertheilten.

Sobald ich dies nun entdeckt hatte, öffnete ich das Fenster acht Tage lang gar nicht und mein Schnupfen blieb weg. Um mich hiervon recht zu überzeugen, ver-

suchte ich bei aufgehender Sonne, wie zuvor, den Kopf zum Fenster hinaus zu stecken, und siehe da, das Niesen kam denselben Tag weit heftiger wieder als je. Hierauf vernagelte ich auf einige Zeit das Fenster, und so ward dieser unangenehme Zufall auf immer gehoben. So brachte ich also sechs Jahre zu, um die Ursache dieses Uebels, die doch so leicht zu finden war, zu entdecken.

Was soll man also von der Entdeckung tiefer liegender Ursachen denken, wie viel Zeit mag wohl dazu gehören? Doch zum Glück hilft uns meistentheils der Zufall zur Entdeckung wichtiger Dinge.

Es zeigt sich allenthalben eine Blöße der schwachen Kenntniß und der Beschränktheit unserer Begriffe im menschlichen Leben. Unser Verstand und Scharfsinn sind selten ausgebildet und von Bedeutung; daher sind wir auch noch weit davon entfernt, von jeder Krankheit die Ursache anzugeben, woraus sie entsteht, und den Ort genau zu bemerken, wo sie ihren eigentlichen Sitz hat. Ja, ich läugne gänzlich die Möglichkeit, den meisten Krankheitsursachen auf die Spur zu kommen. Der thierische Körper ist eine gar zu räthselhafte und für uns unerklärbare Erscheinung. Um so weniger kann man auf die Mittel sicher rechnen, welche sie heben sollen.

Nach so vielen traurigen Beispielen wird es beinahe unbegreiflich, wie die Menschen gewohnt sind, ihr Leben und ihre Gesundheit so leichtsinniger Weise aufs Spiel zu setzen. Man wird aus meiner Geschichte abnehmen,

wie nothwendig es sei (will man anders sich gesund erhalten und sein Leben hoch bringen), auf jede Kleinigkeit Acht zu haben und sich in keinem Stücke zu vernachlässigen, das auf das Wohl unseres Körpers Bezug hat. Man muß immer darauf Bedacht nehmen, in gesunden Tagen Hilfsmittel zu sammeln, auf die man sich in Krankheiten verlassen kann, um das Uebel in seinem Entstehen zu ersticken.

Wenn sich auch ein Jeder, der meine Bewegungen mit Vorsicht braucht, gegen eine Menge Uebel und Krankheiten schützen kann, so sind doch der Gebrechlichkeiten, welchen unser Körper unterworfen ist, so viele, daß man der Hilfsmittel nicht so viele haben kann. Daß es noch an vielen Hilfsmitteln gebricht, zeigt die Menge der als unheilbar angegebenen Uebel und der Haufen von hilflosen Unglücklichen.

Aus diesen und mehreren Ursachen ist es äußerst wichtig, seine Natur, so viel als möglich, selbst kennen zu lernen. Hierdurch lernt man Dasjenige vermeiden, was ihr schädlich werden könnte, und nöthigen Falls ist man im Stande, sich selbst zu helfen und durch eine Kleinigkeit von einem großen Uebel zu befreien. Es ist etwas sehr Gewöhnliches, daß durch Vernachlässigung aus sehr kleinen Uebeln große Krankheiten entstehen und daß, aus Mangel an Kenntniß der eigentlichen Natur ihres Uebels viele Menschen weit früher, als sie dazu bestimmt waren, von dieser Welt abtreten.

Wer es in seiner Selbstkenntniß so weit gebracht hat, daß er jene Mittel entbehren kann, die uns für schweres Geld gereicht werden, der kann sich in der That glücklich schätzen. Um hierzu einen kleinen Beitrag zu liefern, habe ich diese Blätter entworfen. Es ist der Gedanke für mich beruhigend, daß ich nur Dasjenige schrieb, was Selbsterfahrung rechtfertigte. Dem Satyriker diene aber zur Lehre, daß, wer sich beeifert, das auf Erfahrung begründete wahrhaft Nützliche für den Menschen lächerlich zu machen, doch gewöhnlich unfähig ist, etwas Besseres zu leisten.

Noch halte ich für nöthig, meinen Lesern einige Mittel gegen Augenübel vorzuschlagen, die ich theils zufällig, theils durch Nachdenken entdeckt, alle aber durch Erfahrung bewährt gefunden habe.

Als ich ungefähr einige zwanzig Jahre alt sein mochte, bekam ich ein ganz eigenes Brennen in den Augen, welches mir unausstehlich war, und mir besonders Abends, wenn Licht angezündet wurde, ungemein beschwerlich fiel. Ich gebrauchte allerhand kühlende Augenwasser, wodurch man sich gewöhnlich verdirbt, zumal wenn eine Schnupfenschärfe, die in die Augen getreten ist, Ursache des Uebels ist. Ich nahm innerliche Arzneien, welche Schärfe abführen sollten; ich setzte spanische Fliegen auf Anrathen meines Arztes hinter die Ohren, aber

Alles blieb ohne Wirkung. Einst war ich auf dem Lande bei einem Geistlichen, und da eben ein schöner Herbsttag war, gingen wir nach Tische in seinem Baumgarten spazieren, wo man beschäftigt war, Pflaumen zu schütteln. Zu dieser nämlichen Zeit litt ich besonders heftig an diesem Brennen der Augen; die Augenlider waren dabei roth und aufgetrieben. Ich war oft genöthigt, mit einem leinenen Tuche mich zu kühlen, welches mir noch die meisten Dienste that. Ich pflegte dies nur auf die Augen zu legen, wodurch ich einige Augenblicke Erleichterung erhielt. Zufälliger Weise fiel mir ein, da ich eben vor einem Korbe der schönsten Pflaumen stand, die recht reif waren und schönes Fleisch hatten, daß diese Frucht, wenn ich sie auf meine brennenden Augen legte, mir vielleicht dienlich sein und meine Schmerzen lindern könnte. Ich schloß dieses aus der Kühle dieser Frucht, und ihre milden Säfte schienen mir gleich einem lindernden Balsam wirken zu müssen. Ich nahm hierauf eine der schönsten und reifsten Pflaumen, deren Fleisch recht gelb und weich war, schnitt den Kern heraus, und legte sie unmittelbar auf ein Auge, welches ich sanft geschlossen hielt. Es konnte auf diese Art etwas von dem Pflaumensafte auf die Augenlider unmittelbar wirken, während dieser kühlende balsamische Umschlag, so zu sagen seine Wirkung hauptsächlich durch das bedeckte Auge äußerte. Da mir dieses Verfahren wohl that, versuchte ich mehrere Pflaumen auf beide Augen, in Gegenwart des Predigers,

welcher über dieses neue Mittel erstaunte. Nach Verlauf einiger Stunden, als ich mich von diesem Orte wieder wegbegab, fand ich mich schon ungemein erleichtert, und das Brennen der Augen hatte um ein Merkliches nachgelassen. Den andern Tag versuchte ich es wieder, und fuhr damit einige Tage fort, weil ich mich immer mehr und mehr von diesem beschwerlichen Uebel befreit fühlte. Kurz, in Zeit von acht Tagen war ich dieses Uebel gänzlich los. Es vergingen einige Jahre, ohne daß ich wieder an den Augen litt. Später aber stellte sich dieses nämliche Augenübel wieder bei mir ein. Es war gerade im Frühjahre, wo keine frische Pflaume zu haben ist; dies machte mir Sorge. Inzwischen wußte ich mir zu helfen; ich nahm nämlich geschabte rohe Erdäpfel (Kartoffeln) und legte sie eben so auf das Auge wie die Pflaumen, sie thaten mir auch die nämlichen Dienste; ein Gleiches bewirkte geschabter Apfel, besonders Borsdorferapfel.

Viele Menschen haben mir in einem Zeitraume von einigen zwanzig Jahren ihre Heilung von eben genanntem Uebel zu verdanken. Einige hatten sich Jahre lang mit dieser Plage herumgetrieben, ohne davon befreit werden zu können.

Noch giebt es eine Menge Menschen, welche an Augenschwäche leiden, deren Grund meist in einer Schwäche der Augennerven zu suchen ist. Diese Leute, deren Anzahl groß ist und welche meist schon in früher

Jugend aus mancherlei Ursachen, deren ich hier nicht erwähnen will, mit besagter Schwäche geplagt sind, suchen sich gewöhnlich durch Brillengläser zu helfen, welches freilich mancher Modenarr ohne Noth nachmacht, das aber doch bei den Meisten aus wirklichem Mangel eines deutlichen Sehens zu geschehen pflegt. Diesen oft unschuldig Leidenden will ich ein einfaches Mittel anzeigen, was schon sehr vielen Schwachsichtigen dieser Art geholfen hat, obwohl ich es nicht aus Erfahrung an mir selber kenne. Es besteht dieses Mittel in reiner, recht feiner Eisenfeile, welche man, ungefähr einen gehäuften Eßlöffel voll, in eine feine dichte Leinwand näht, so daß nichts durchfallen kann. Ist man auf beiden Augen schwach, so macht man zwei kleine Säckchen, und giebt in jedes einen Eßlöffel voll. Diese Säckchen macht man viereckig und in der Größe eines großen Speciesthalers, näht sie so, daß sie gerade auf die Augen passen, auf eine etwas breite Leinwandbinde, die um den Kopf herumgeht, und bindet dieselbe nur Abends beim Schlafengehen, mäßig angezogen, um die Augen. Dieß muß man eine Zeitlang fortsetzen, bis man sieht, daß die Augen merklich stärker werden. Es ist gut, zuweilen eine Pause von etlichen Tagen damit zu machen und es dann wieder vorzunehmen*)

*) Ein Mann von Jahren, der fast gar nicht mehr sehen konnte, hat auf oben angegebene Art durch den Gebrauch der Eisenfeilsäckchen und durch den Brei einer rohen, vorher geschälten

Wahrscheinlich wirken hier die Eisentheile magnetisch auf die Augennerven, und die thierische Elektricität, der Galvanismus, von dem man in neuern Zeiten so viel gesprochen hat und noch spricht, treibt hier sein Spiel. Es wird jedem Gelehrten sauer werden, das Wie? anzugeben, auf was für Art nämlich hier die Wirkung hervorgebracht wird. Was mich betrifft, so gestehe ich gern meine Unwissenheit in der theoretischen Erklärung dieser Kurart, da ich kein Gelehrter bin, und nur aus einem gewissen dunkeln Gefühl manche Dinge versuche, von denen ich muthmaße, daß sie in diesen oder jenen Fällen von Nutzen sein könnten. Ein ganz vorzügliches Stärkungsmittel für die Augen will ich hier noch anführen: Es ist rohes, mageres Rindfleisch, von welchem zwei Stückchen, und zwar sogleich nach dem Tode des Thieres also möglichst noch warm auf die Augen gelegt werden.

Ich begleite diese wenigen Blätter mit dem Wunsche, daß sie auch ferner Vielen zum Troste und Nutzen gereichen mögen. Mancher wird darin Linderung seiner Leiden, Viele ihre völlige Genesung durch Anwendung der vorgeschlagenen Mittel finden. Noch empfehle ich einem jeden Hilfesuchenden eine ge-

und geriebenen Kartoffel, womit er seine Augen in arbeitsfreien Stunden bedeckte, so gestärkt, daß er seine volle Sehkraft nach und nach wieder hervorrief und zuletzt der Brille ganz entsagen konnte.

wisse Ausdauer in den empfohlenen Mitteln an, ohne die gar nichts geleistet werden kann. Nichts ist für einen Kranken schädlicher, als wenn er bei nicht augenblicklich eintretender Erleichterung beständig mit dem Arzt und den Arzneien wechselt. Bei vielen Krankheiten ist dies ihrer Natur nach unmöglich, und der Kranke stürzt sich dadurch immer mehr und mehr in's Verderben. Ich bitte Jeden, auf diesen wohlmeinenden Rath zu hören und mir auch hierin zu folgen, da ich von letzterer Wahrheit durch eigene langjährige Erfahrungen sehr häufig überzeugt worden bin.

Meine Lebensregel.

Halt' dich kühl und nicht zu warm,
Füll' nicht zu viel in deinen Darm,
Steh', geh', sitz' nicht stets auf dem Stuhl,
Leg' dich am Tag nicht auf den Pfuhl;
Trink' Wasser, es hält offnen Leib,
Brauchst dann den Arzt zum Zeitvertreib.

Druck von Philipp Reclam jun. in Leipzig.